

تحضير
تربية رياضية



تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

كشكول تحضير التربية الرياضية
للمرحلة الثانوية بنات

إعداد

أ / حنان السيد محمود البرلسي

معلم أول أ تربية رياضية

إدارة غرب المحلة الكبرى التعليمية

أ / محمد عبد التواب الحجار

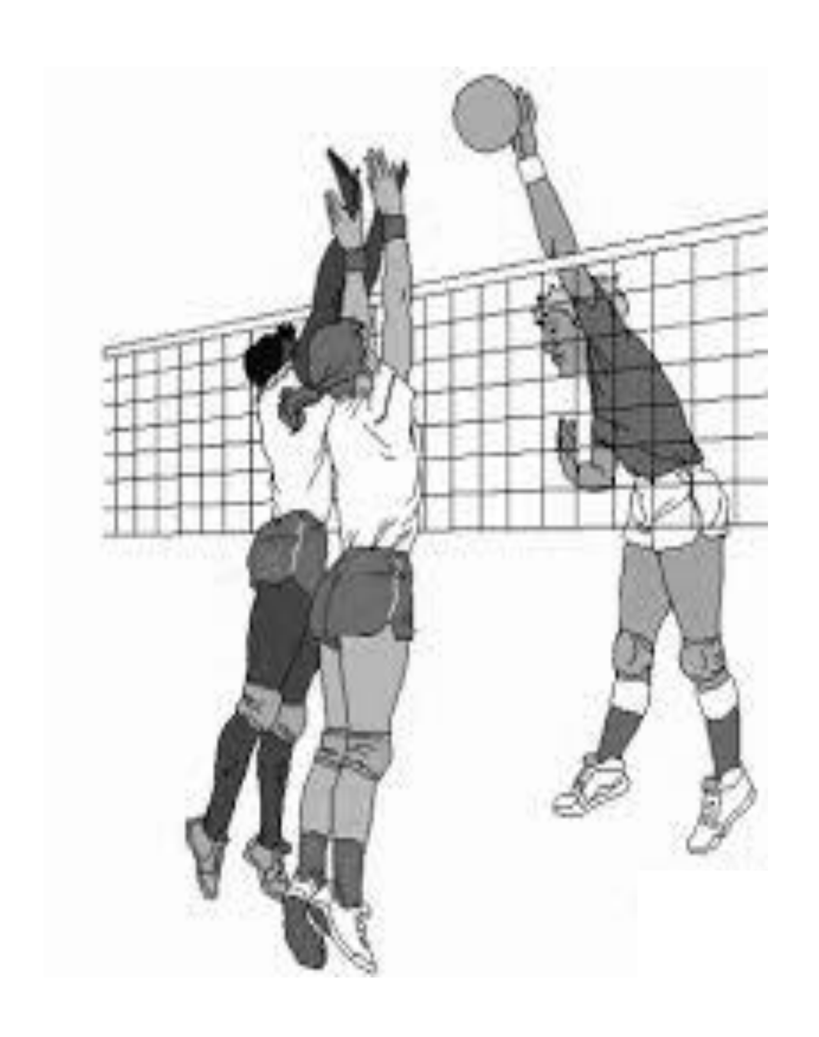
معلم تربية رياضية

إدارة بسيون التعليمية

وزارة التربية والتعليم
مديرية / التربية والتعليم

مدرسة /

دفتر تحضير التربية الرياضية





جدول الحصص /

اليوم	طابور الصباح	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	الحصة الرابعة	الحصة الخامسة	الحصة السادسة	الحصة السابعة	الحصة الثامنة
السبت	من الى								
الأحد	من الى								
الاثنين	من الى								
الثلاثاء	من الى								
الأربعاء	من الى								
الخميس	من الى								

معلمة المادة **مدير المدرسة**





بيانات خاصة بالمعلمة

الاسم : ....

المؤهل : ....

تاريخه .... التخصص : ....

عددالحصص :   حصة

سنوات الخبرة: سنوات

الوظيفة علي الكادر: ....

الدرجة المالية :- ....

الحالة الاجتماعية :- ....

رقم **التليفون :-**............... **الدورات التدريبية:** ....

....

...... **أهم الانجازات الرياضية:**...........

....

......



تمرينات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- مطاردة الزميل والجري خلفه كل اثنان يكونان مجموعة لمسافة ٣٠ ٤٠م .
- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو من ٢٠ :٣٠ متر .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .
- الجرى السريع مع تخطى عائق (عدة عوائق) والرجوع بأقصى سرعة من جانب العوائق .
- نط الحبل بسرعات مختلفة .
- (الوقوف) الجري المتقطع للأمام والجانب .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .
- (الوقوف فتحاً) ثني الجذع على الجانبين بالتبادل .
- تمرير الكرات الطبية للزميل خلفاً من فوق الرأس ثم ثنى الظهر خلفاً.
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً بين الساقين مع ثنى الجذع أماماً .
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيمن مع لف الجذع يميناً.
- تمرير كرات طبية للزميل خلفاً من الجانب الأيسر مع لف الجذع يساراً.

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل رفع الزميل .
- (الوقوف المواجه) دفع الحائط بشدة للأمام .
- (الوقوف المواجه) شد الزميل بقوة .
- (انبطاح مائل) سند الركبة على الأرض ، ثني ومد الذراعين .

- (الرقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة .
- (الوقوف) شد الحبل بين مجموعتين بقوة .

التحمل والجلد الدوري التنفسي :-

- الوثب في المكان ثم الجرى أماماً ثم حجل جانباً يميناً ويساراً ثم الحجل خلفاً .
- نط الحبل في نفس المكان بسرعات مختلفة ومتدرجة فى السرعة وعلى القدمين معاً ثم قدم واحدة ثم القدم الأخرى ثم قدم تلو الأخرى .
- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- الجري في المكان دقيقتين .
- العدو ٣٠ متر ويكرر ٥ مرات مع الراحة في كل مرة .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .
- جمع الكرات من الملعب : يقوم اللاعب بجمع عشرة كرات من أركان الملعب بأسرع وقت ممكن .
- شد الحبل بين قاطرتين لمحاولة إسقاط إحداهما للأخرى .
- حمل الكرات الطبية : توضع عشرة كرات طبية عند خط البداية ويقوم كل لاعب بحمل كرة والجرى بها لخط النهاية والعودة بأقصى سرعة لأخذ الكرة الأخرى وهكذا حتى تنتهى كل الكرات .

الرشاقة : ـ

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الجري حول الملعب مع أداء حركات خداع من آن لأخر .
- (الوقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ثني الركبتين على البطن .
- الجري عكس الإشارة .
- (الوقوف) الوثب عالياً مع تغير الاتجاه .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .
- تمرير كرة طائرة للزميل الخلفى من الأمام للخلف .
- تمرير كرة للزميل الخلفى بالقدمين .

الأهداف العامة للتربية الرياضية

<u>تحقيق النمو المتكامل للطالبة عن طريق :</u>

١. **الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام .**

٢. **تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات المناسبة .**

٣. **الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في جميع المجالات ومتطلبات الحياة .**

٤. **تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتناسب والإمكانيات المادية والبشرية .**

٥. **الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم من خلال ممارسات الأنشطة الرياضية .**

٦. **اكتشاف ذوي الكفاءات والمواهب المميزة .**

٧. **توجيه وتشجيع الطالبات للممارسة الرياضة كهواية لشغل الوقت الحر .**

٨. **تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة .**

الأهداف الإجرائية للتربية الرياضية

١. **الهدف النفس حركى (المهاري):-**

- **أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم للمهارات الحركية .**
- **أن تؤدي الطالبة المهارات الحركية الأساسية للألعاب الفردية والجماعية .**
- **أن تحقق مستوى مناسب من الأداء المهاري الرياضي الفني والخططي للأنشطة الرياضية .**

٢. **الأهداف المعرفية :-**

- **أن تتعرف الطالبة على أساليب تنمية المهارات الرياضية .**
- **أن تتعرف الطالبة على المعلومات والمعارف والنظريات المرتبطة بالأداء المهاري ، وخطط الألعاب الرياضية .**
- **أن تتعرف الطالبة على عوامل السلامة والأمان خلال الممارسة الرياضية .**

٣. **الأهداف الوجدانية :-**

- **قدرة الطالبة على اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات .**
- **قدرة الطالبة المحافظة على سلوك وآداب الممارسة الرياضية .**
- **قدرة الطالبة على الانتماء للجماعة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .**

تحضير الصف الأول الثانوى

توزيع منهج الصف الأول الثانوى

الفصل الدراسى الأول " كرة اليد"

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــــة
			إعداد بدنى عام
أكتوبر - نوفمبر	الأولى		مراجعة على المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية
			تمرير كرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات
			دفاع الفريق (٣:٣)
			التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع على حدود المنطقة
			هجوم جماعى قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
نوفمبر وديسمبر	الثانية		هجوم جماعى قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
			خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى
			دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية
			مراجعة على ماسبق دراسته من خلال اللعب
			منافسات مع الاعتماد على التحكيم
			التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى
يناير			امتحانات الفصل الدراسي الأول

توزيع منهج الصف الأول الثانوى

الفصل الدراسى الثانى

(الجمباز)

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــة
شهر فبراير و مارس	الثالثة		مراجعة علي ما سبق درسته بالمرحلة الإعدادية للدحرجة الأمامية الطائرة
			دحرجة خلفية من الوقوف
			الوقوف علي الرأس – الوقوف علي اليدين
			الشقلبة الجانبية علي اليدين
			جملة لربط الحركات السابقة
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
شهر مارس وابريل	الرابعة		جملة لربط حركات الدحرجة بالشقلبة بالوقوف علي اليدين
			حركة التوازن المختلفة
			القفز فتحا علي حصان
			جملة حركية لربط جميع المهارات
			التقييم والقياس
مايو	امتحانات الفصل الدراسي الثاني		

تحضير دروس

الفصل الدراسى الأول

التاريخ	/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠			/ / ٢٠		
الفصل																		
الحصة																		

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء: الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام: أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

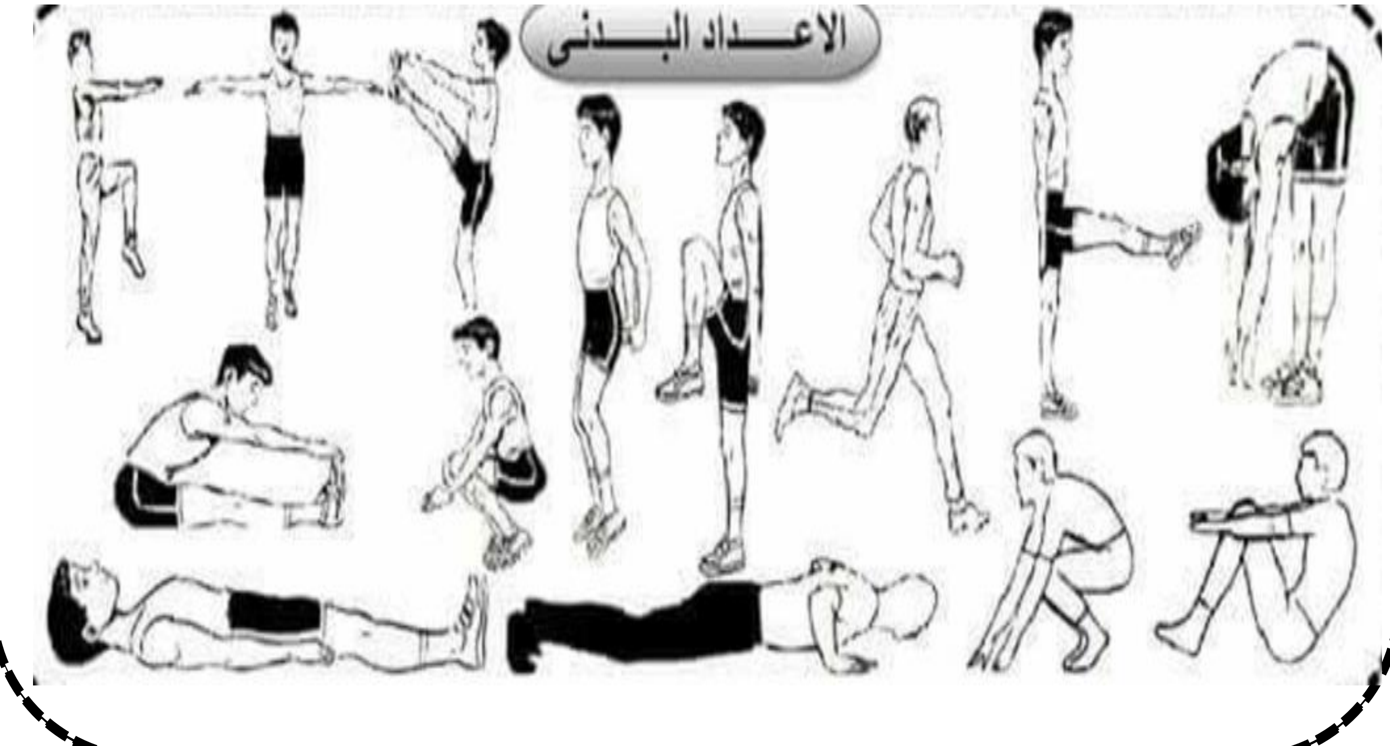
الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب

وتقوم المدرسة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليمى والتطبيـــقى



الختام

أجزاء الدرس	موضوع الدرس	مراجعة على المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية	رقم الدرس	١
	الصف / الأول	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ..../...../........

أهداف الدرس		
	معرفي	أن تتعرف الطالبة على المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية فى كرة اليد وطريقة الأداء السليم
	مهاري	أن تتعلم الطالبة المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية فى كرة اليد
	وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة مساكة الذيل }

الإعداد البدنـــــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

مـوضــــوع الدرس

مراجعة على المهارات الحركية والخططية الفردية والجماعية

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- مراجعة على التمريرات بأنواعها وطريقة الأداء السليم لها .
٢- مراجعة على مهارة التنطيط والخداع بكرة وبدون كرة .
٣- مراجعة على التصويب بالوثب العالى والتصويب بالوثب الطويل .
٤- مراجعة على المهارات الدفاعية الفردية (وقفة الاستعداد والتحرك السليم منها – حائط الصد وجمع الكرات المرتدة منه) .
٥- مراجعة على دفاع الفريق (فرد لفرد – دفاع المنطقة) وخطط الفريق الدفاعية .
٦- مراجعة على أنواع الهجوم المختلفة وخطط الفريق الهجومية .

النشـــاط التطبيقي :-

ممارسة المهارات السابقة فى صورة مبارة مبسطة وتطبيق مبسط للقانون .

الختام

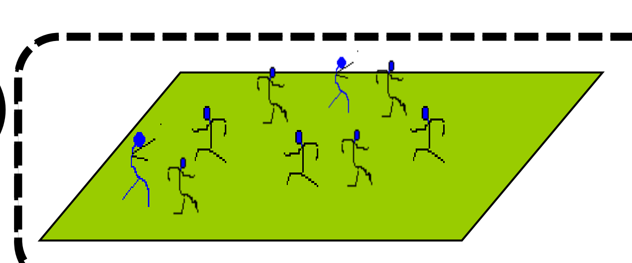
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

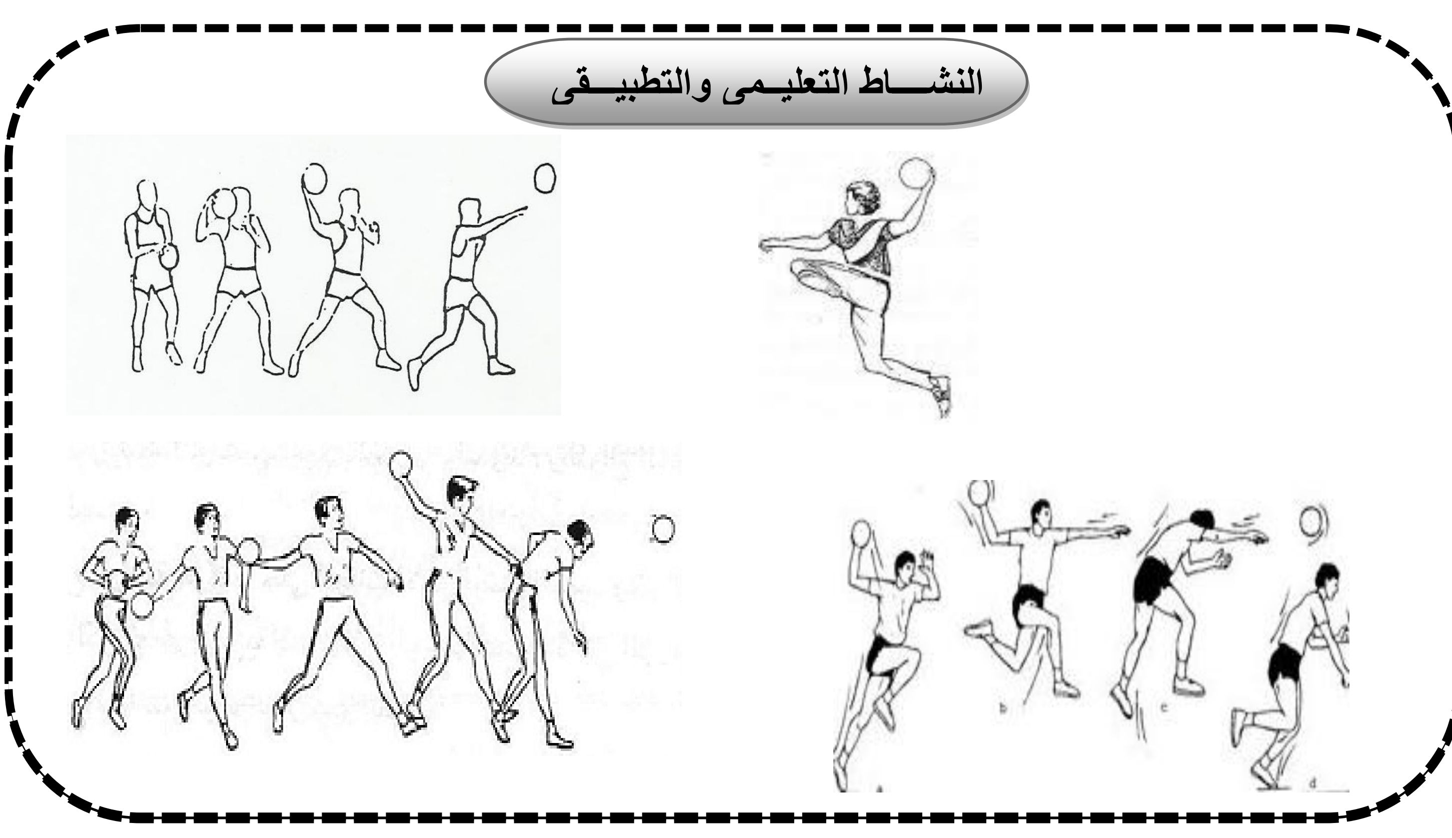
الإحماء

تربط كل طالبة حبل قصير خلف البنطلون بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، وتعين طالبتين صيادين ، وعند الإشارة تجرون الطالبات في الملعب تحاول الهروب من الصيادين والاحتفاظ والطالبة التى تفقد الحبل تخرج من اللعبة





النشـــاط التعليـمى والتطبيــق



الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	تمرير كرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات	رقم الدرس	٢
الصف / الاول	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التمرير الكرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على أداء التمرير الكرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبــة صغيــرة { فوق وتحت }

الإعداد البدنــي

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قــوة :- ....
تحمل :- ....

النشــاط التعليــمي والتطبيــقي

موضــــوع الدرس

التمرير الكرباجى بيد واحدة من مختلف المستويات

الخطوات التعليمية :-

١. إعطاء فكرة عن المهارة وأهميتها والتركيز على أهم النقاط الفنية بالشرح والنموذج .
٢. التدرج في تعليم المهارة حيث يتم أدائها من الثبات ثم من الحركة .
٣. أداء المهارة أمام حائط .
٤. أدائها بعد الجري متقدمة للأمام٣ خطوات و٣ ثوان .
٥. أداء المهارة بين زميلتين ومن الحركة أماما ً وخلفا ً .

النشاط التطبيقى :-

مجموعتان من الطالبات، تقف كل مجموعة على جانبي الدائرة فى مركز الجناح ، تجرى الطالبة من جهة اليسار على خط الـ٦متر بعد تمريرها للزميلة التى تتحرك من الجانب الأخر على خط الـ ٩ متر التى تمررها بدورها للزميلة المقابلة التالية من جهة اليسارعلى خط الـ ٦متر وهكذا يستمر التمرير والاستقبال بتقاطع بين خطى الـ ٦ م والـ ٩م في منطقة الوسط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

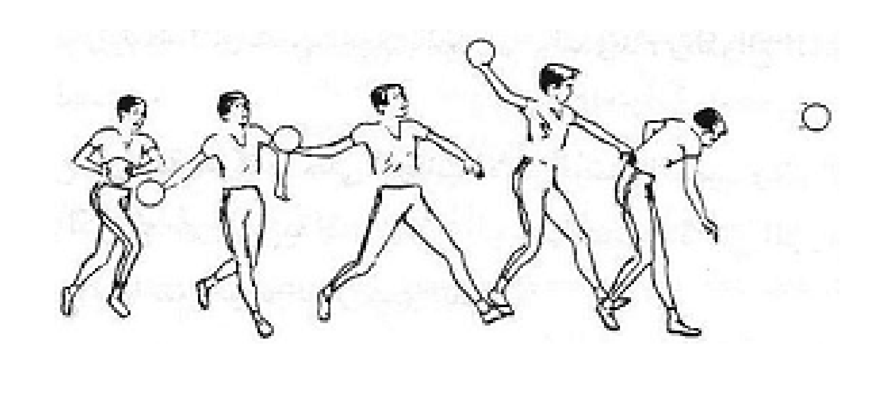
إخـــراج الدرس

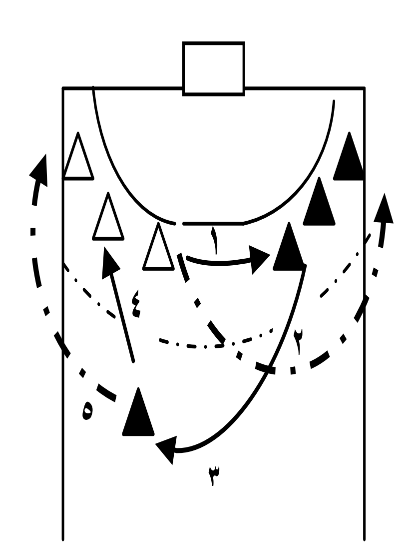
الإحماء

تجري الطالبات في انتشار حر بعد الصافرة تشير المعلمة بيدها لأعلى أو لأسفل، فتقوم الطالبات بالجلوس على أربع إذا أشارت لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشارت لأسفل ..... وهكذا .



النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى







أجزاء الدرس

موضوع الدرس	دفاع الفريق (٣:٣)	رقم الدرس	٣
الصف / الاول	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على دفاع الفريق (٣:٣) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تؤدى الطالبة دفاع الفريق (٣:٣) بطريقة سليمة
وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

لعبـــة صغيـــرة { سباق تبادل الأماكن }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمل :- ....

موضـــوع الدرس
دفاع الفريق (٣:٣)

النشــاط التعليــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. شرح مبسط لأهمية الدفاع وأداء نموذج صحيح لوقفة الاستعداد .
٢. انتشار الطالبات بالملعب وظهورهن لحارس المرمى وعند إشارة المعلمة تتحرك الطالبات أماماً ـ خلفاً ـ جانباً مع رفع الذراعين والوثب عالياً .

النشاط التطبيقى :-

بالشكل المقابل شكل المثلث يمثل المدافعين والدائرة تمثل المهاجمين، تكون الكرة مع (١) ويتم التمرير بين المهاجمين كما يلى : تمرر (١) إلى (٢) ثم تمرر (٢) مرة أخرى لـ (١) ، تمرر (١) لـ (٣)، أما المدافعين كل يدافع عن منطقته وتحاول منع "المهاجم" التى تأتى لمنطقتها لمنعها من التمرير أو التصويب ، تحاول (٣) التقدم للتصويب فتقوم (ب) بمحاولة منعها فتمرر (٣) لـ (٤) و(٤) تمرر لـ (٥) وتمرر (٥) لـ (٤) مرة أخرى فتقوم (٤) بالتمرير لـ (٣) التى تقوم بالتصويب على المرمى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

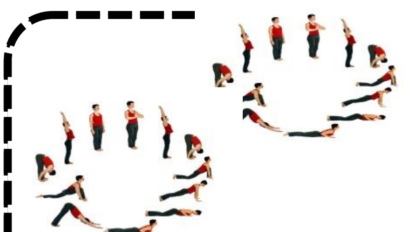
إخـــراج الدرس

الإحماء

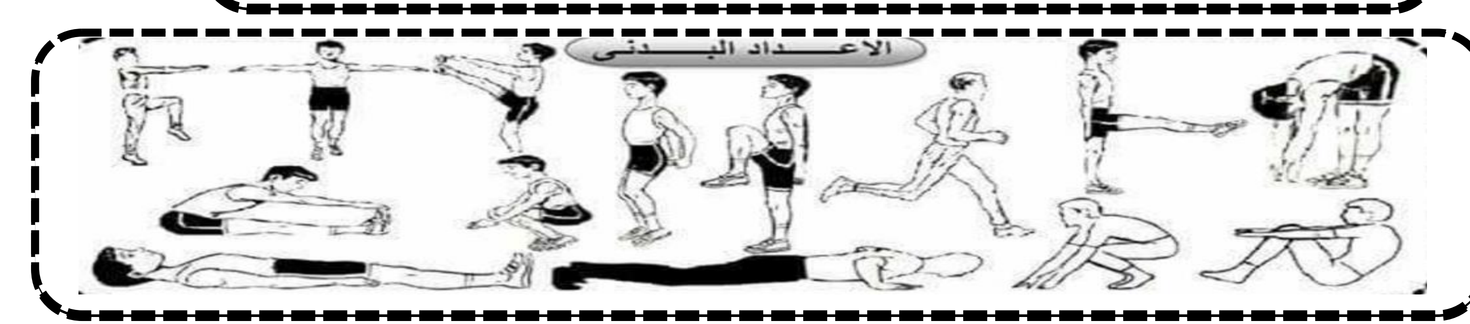
يقسم الفصل ثلاث مجموعات في دوائر ويؤدي الجري في المكان

وعند سماع الصافرة يتم تبديل أماكن الفرق

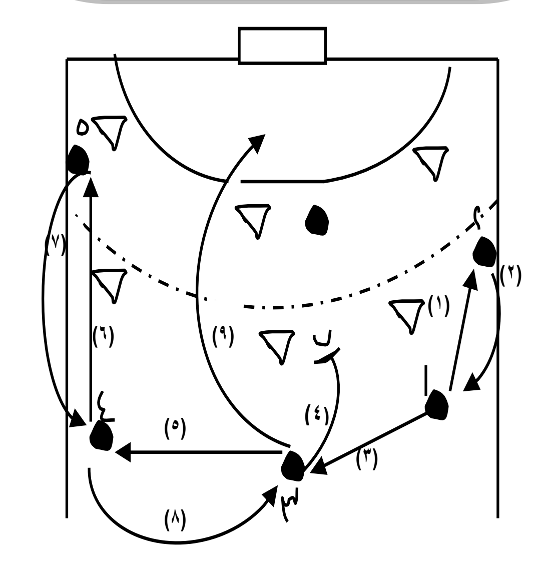
في اتجاه عقارب الساعة .





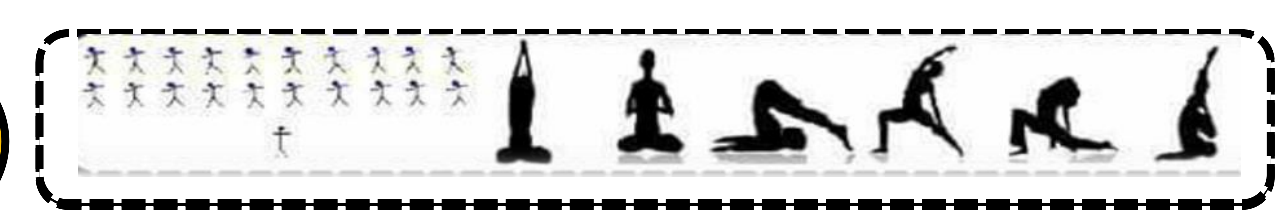


النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس

موضوع	التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع على حدود المنطقة	رقم الدرس	٤
الصف الاول /	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الى ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على مهارة التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع وطريقة الداء السليمة
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على أداء التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة (تتابع الوثب من فوق الكراسي)

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

التصويب بيد واحدة مع وجود مدافع على حدود المنطقة

النشــاط التعليمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

- التصويب من الثبات مع أخذ ٣ خطوات .
- التصويب من فوق جهاز الوثب العالي .
- التصويب بالوثب العالي من فوق الزميلة (دفاع سلبي) .
- التصويب بالوثب العالي من فوق الزميلة (دفاع إيجابي) .
- تنطيط الكرة مرة واحدة والتصويب .

النشاط التطبيقي :-

تقف طالبة (أ) عند نقطة الـ ٩ متر ومواجهة بالظهر للمرمى ، تقف أمامها قاطرة من الطالبات على بعد ٢متر ، تمرر الطالبة الأولى (١) للطالبة (أ) ثم تجرى لتستلم الكرة منها مرة أخرى عند الـ ٩متر ثم تصوب على المرمى ثم تجرى للوقوف خلف القاطرة .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس



يقسم الفصل قطارين أمام كل منها ٢ كرسي بينهما مسافة ٣م

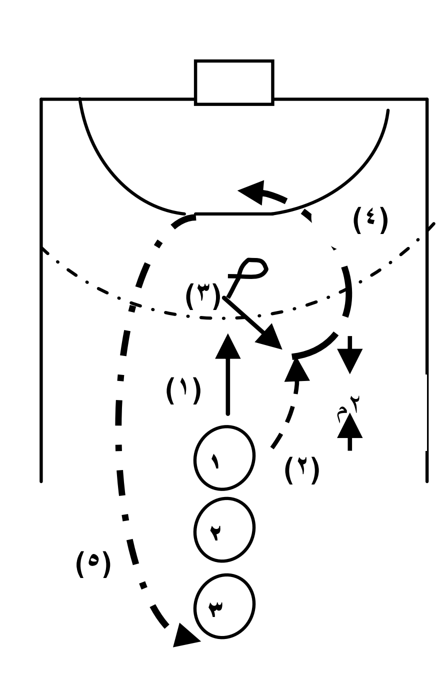
وعند سماع الصفارة يبدأ التتابع مع الوثب بالصعود فوق الكرسي

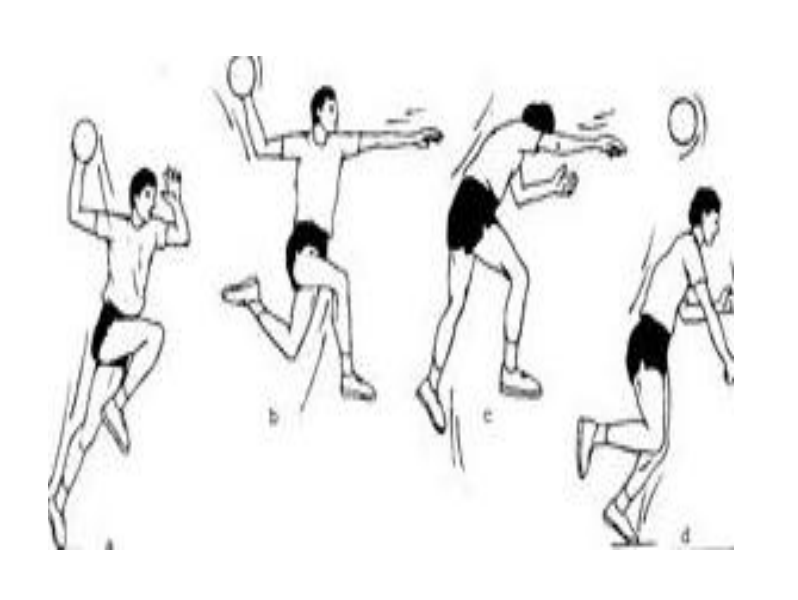
ويكرر لمعرفة الفريق الفائزة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي









أجزاء الدرس

موضوع الدرس: هجوم جماعى- قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى

رقم الدرس: ٥

الصف / الاول | الوحدة/ الأولى | تاريخ تنفيذ | من ....../...../........ الى ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على الهجوم جماعى- قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
مهاري	أن تؤدى الطالبة الهجوم الجماعى بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { أحسن توازن }

الإعداد البدنــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشــاط التعليــميو التطبيقي

موضــــوع الدرس

هجوم جماعى- قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم طريقة الهجوم الجماعى .

٢- شرح قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى كما يلى :

- يمنع التواجد بداخل منطقة المرمى لغير حارس المرمى وتشمل منطقة المرمى خط منطقة المرمى .
- إذا دخل لاعب منطقة المرمى تكون القرارات كالتالى :-

أ- رمية حارس مرمى إذا دخل لاعب فريقه مستحوذ على الكرة سواء الكرة كانت بحوزته أو بدون كرة لكنه يكسب استفادة من عمله هذا

ب- رمية حرة عندما يدخل لاعب من الفريق المدافع ويكسب استفادة من عمله هذا بدون أن يمنع فرصة للتسجيل .

ج- رمية جزائية عندما يدخل لاعب للفريق المدافع وبدخوله هذا منع فرصة واضحة للتسجيل .

النشاط التطبيقى :-

تدريب هجوم مركب

وقوف ٥ طالبات في مراكز اللعب الهجومية كما بالشكل المقابل ، طالبة (١) في الجناح معها الكرة ، تقوم (١) بالتحرك للخداع وتمرر إلى (٢) ، (٢) تعمل خداع ثم تمرر لـ (٣) التى تقوم بعمل خداع وتمرر لـ (٤) التى تتقدم للأمام وتمرر لـ (٥) ثم تتحرك (٤) لحجز المدافع بالجناح الأيسر وهى (أ) ، وتتقدم (٥) وتصوب على المرمى .

الختام

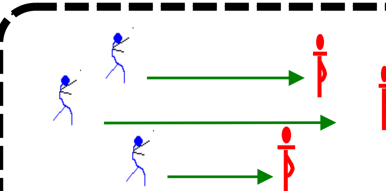
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

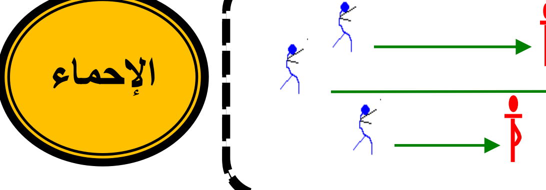
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

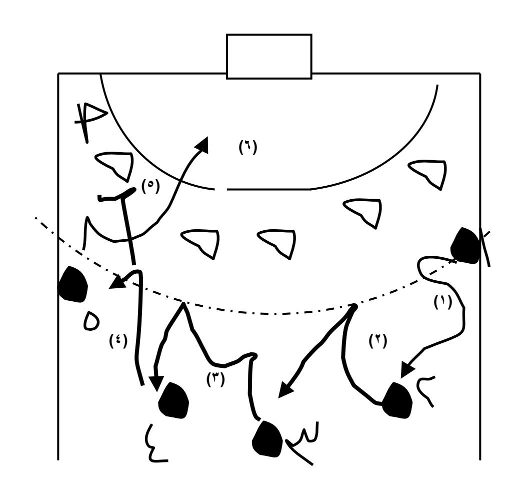
تنتشر الطالبات في انتشار حر في الملعب وعندما تعطي المعلمة الإشارة تقف الطالبات على قدم واحدة وتعد إلى عشرة وتشجع المعلمة الطالبة صاحبة أحسن توازن .







النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	ثقافية رياضية – التقويم والقياس	رقم الدرس	٦

الصف / الاول	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارات الأداء وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	أن تؤدى الطالبة اختبارات الأداء بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبة صغيرة { العقدة }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـوة :- ....

تحمل :- ....

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضـــوع الدرس

التقويم والقياس

اسم الاختبار : الخداع والتصويب

طريقة الأداء

- وقوف خلف الكرسى بمسافة ٢م مع مسك الكرة
- أداء حركة خداع بالجسم أو بالوثب لاتجاه اليسار ثم العودة للتحرك لاتجاه اليمين مع أداء تنطيط لمرة واحدة .
- استقبال الكرة من التنطيط ثم الوثب عاليا للتصويب على المربعات المحددة بالهدف .
- يمنح ٤ كرات بواقع كرة لكل مربع .

اسلوب التقدير :

- اجمالى درجات الاختبار (٣٠ درجة)موزعة كالأتى :
- مدى اتقان حركة الخداع فى كل مرة يمنح درجة من ٥ .
- يمنح ٢,٥ درجة لكل هدف يسجل فى المربع المحدد .
- تكون الدرجة هى حاصل جمع الدرجات التى حصل عليها من أداء الخداع والدرجات التى حصل عليها من دقة التصويب .

الختام

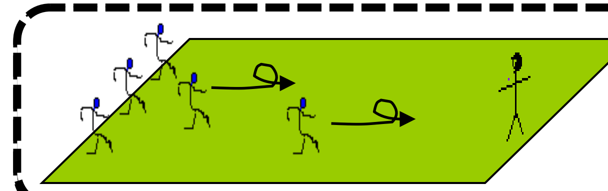
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

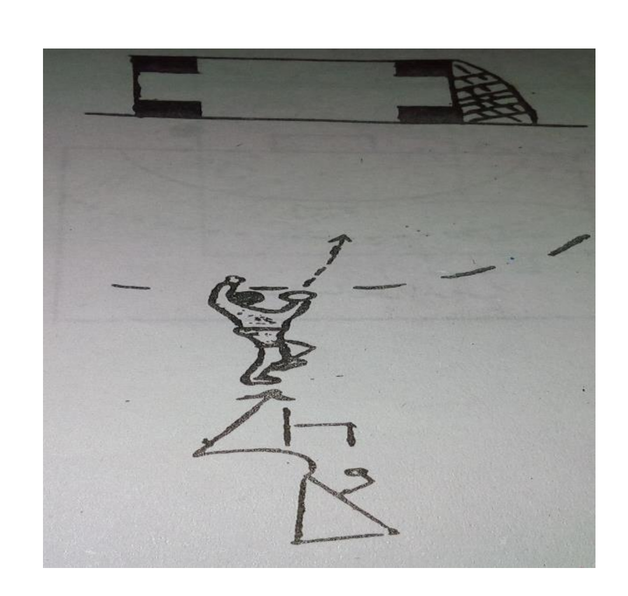
الإحماء

الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة تقوم كل طالبة باللف دورة كاملة حول نفسها ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر .

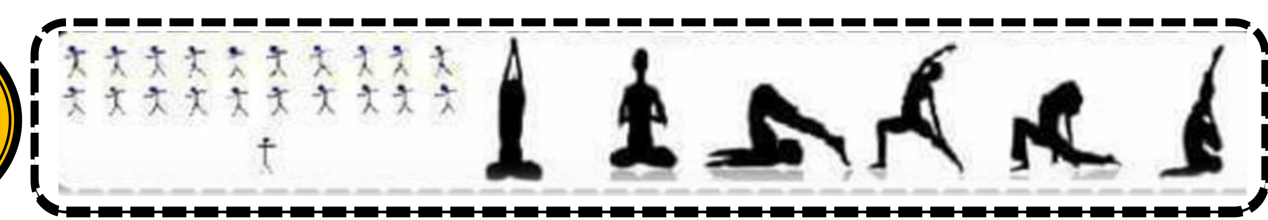




النشـــاط التعليمي والتطبيقي







أجزاء الدرس

موضوع الدرس	هجوم جماعى - قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى	رقم الدرس	١
الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على هجوم جماعى - قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
مهاري	أن تقوم الطالبة بأداء الهجوم الجماعى بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة المحطات }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

موضـــوع الدرس

هجوم جماعى - قواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم طريقة الهجوم الجماعى .
٢. شرح قواعد لعب المهاجم على حدود منطقة المرمى كما يلى :
٣. يمنع التواجد بداخل منطقة المرمى لغير حارس المرمى وتشمل منطقة المرمى خط منطقة المرمى .

- إذا دخل لاعب منطقة المرمى تكون القرارات كالتالى :-

أ- رمية حارس مرمى إذا دخل لاعب فريقه مستحوذ على الكرة سواء الكرة كانت بحوزته أو بدون كرة لكنه يكسب استفادة من عمله هذا

ب- رمية حرة عندما يدخل لاعب من الفريق المدافع ويكسب استفادة من عمله هذا بدون أن يمنع فرصة للتسجيل .

ج- رمية جزائية عندما يدخل لاعب للفريق المدافع وبدخوله هذا منع فرصة واضحة للتسجيل .

النشاط التطبيقى :-

تدريب هجوم مركب

الوقوف في مراكز اللعب الهجومية كما بالشكل المقابل ، الكرة مع (١) التى تقوم بالخداع وتمرر الكرة إلى (٢) وتتحرك (١) لحجز المدافع (أ) ، تقوم (٢) بتمرير الكرة لـ (٣) أثناء تقدمها ناحية المرمى فتستلم (٣) الكرة وتقوم بالتصويب على المرمى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

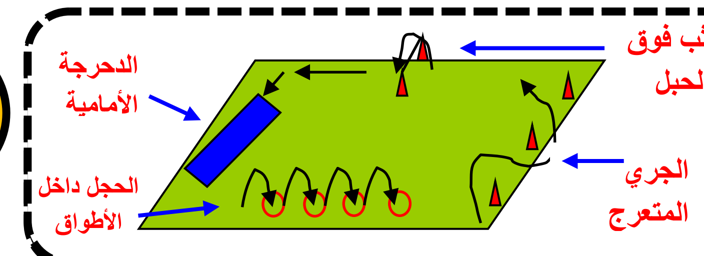
الإحماء

المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

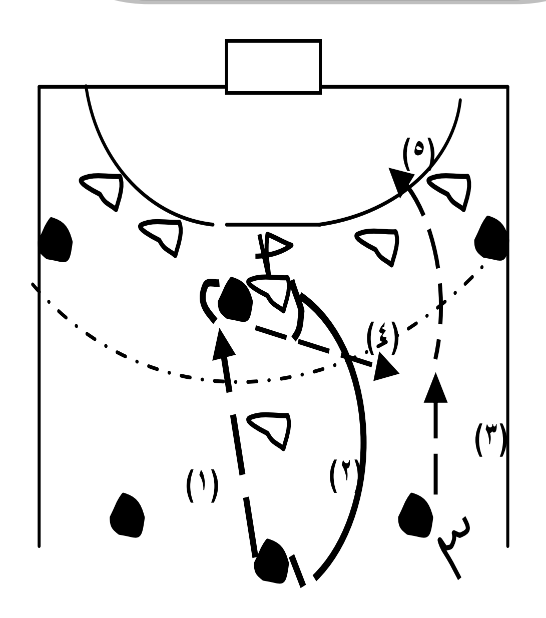
المحطة الثالثة: الحجل داخل الدوائر .

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام

رقم الدرس	٢	موضوع الدرس	خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى
أجزاء الدرس	الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على (خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى) وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تؤدى الطالبة (خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى) بطريقة صحيحة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { المروحة }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

خداع هجوم فردى – التصرف الدفاعى فردى

النشــاط التعليـمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- تعليم الخداع بدون كرة .
٢- تعليم الخداع بكرة .
٣- تعليم الهجوم الفردى .
٤- تعليم الدفاع الفردى .
٥- التدريب على خداع هجوم فردى
٦- التدريب على التصرف الدفاعى الفردى .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرتان كما بالشكل المقابل ، وجود مدافع (أ) على خط الـ٩متر تمرر (١) لـ (٥) وتتحرك (١) للأمام لحجز المدافع من الداخل وتتحرك (٤) بدون كرة ثم تستلم الكرة من (٥) وتقوم بالخداع والمرور من أمام الحجز ثم تقوم بالتصويب ثم تعود خلف القاطرة مرة أخرى .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس



تجري الطالبات في المحل في انتشار حر مواجه للمعلمة

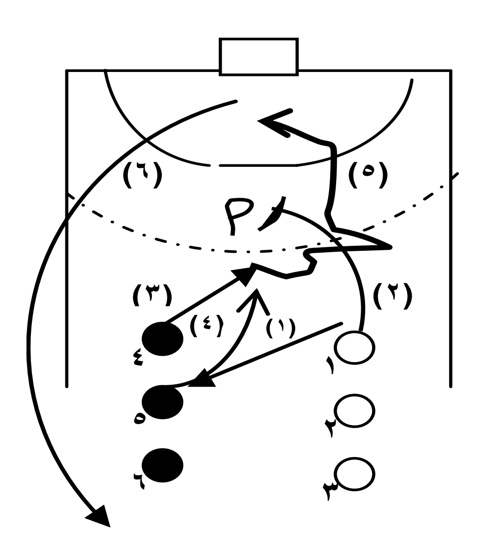
وعند سماع الصافرة تقوم كل طالبة بالوثب عاليا

ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المعلمة

يكرر الأداء مرة لفه جهة اليمين والأخرى جهة اليسار



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

موضوع	دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية	رقم الدرس	٣
الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ..../..../........ الي ..../..../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة علي (دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تؤدى الطالبة (دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية) بالطريقة الصحيحة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

دفاع الفريق – تشكيل دفاعى أثناء الرمية الجزائية

النشـــاط التعليــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. شرح خطط الفريق الدفاعية (دفاع فرد لفرد – دفاع المنطقة) .
٢. شرح مبسط لأهمية الدفاع .
٣. أداء نموذج صحيح لوقفة الاستعداد .
٤. انتشار الطالبات بالملعب وظهورهم لحارس المرمى وعند إشارة المعلمة تتحرك الطالبات أماماً ـ خلفاً ـ جانباً مع رفع الذراعين والوثب عالياً .

النشاط التطبيقى :-

تدريب على طريقة الدفاع (٤ : ٢)

وقوف المهاجمين والمدافعين في المراكز الموضحة بالشكل المقابل ، شكل المثلث يمثل المدافعين والدائرة تمثل المهاجمين ، تكون الكرة مع الطالبة (٥) ويتم التمرير بين المهاجمين كما يلى :

تمرر الطالبة (٥) إلى (٤) فتمرر (٤) لـ (٣) ، و(٣) تمرر لـ (١) ، و (١) تمرر لـ (٢) ، ثم تمرر (٢) مرة أخرى لـ (١) التى تمرر لـ (٣) ، تتقدم الطالبة (٣) لمحاولة التصويب فتتقدم (ب) لحجزها فتمرر (٣) لـ (٢) ، وتمرر (٢) لـ (١) مرة أخرى ، و (١) تمرر لـ (٣) التى تتقدم وتتخطى الحجز وتصوب على المرمى ، أما المدافعين كل يدافع عن منطقته وتحاول حجز المهاجم التى تأتى لمنطقتها لمنعها من التمرير أو التصويب ، فى حالة أن الطالبة (٣) فشلت في التصويب للمرة الثانية بسبب حجز الطالبة (ب) لها ومنعها تقوم (٣) بالتمرير للطالبة (٤) و(٤) تمرر لـ (٥) وتمرر (٥) الكرة لـ (٤) مرة أخرى فتقوم (٤) بالتمرير لـ (٣) التى تقوم بتخطى (ب) والتصويب على المرمى .

الختام

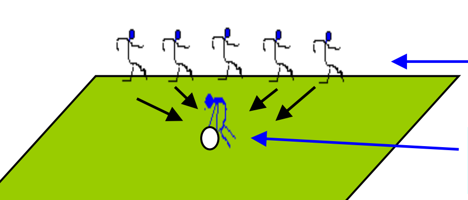
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

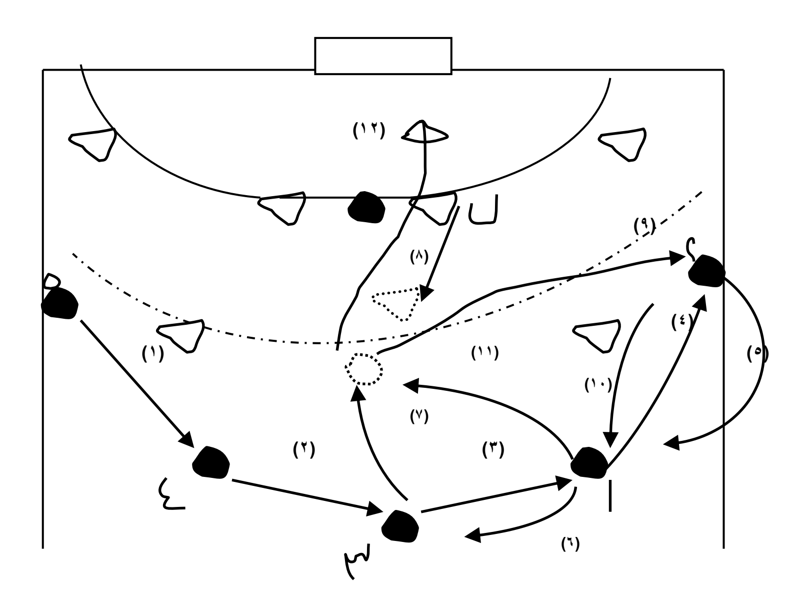


تجري الطالبات حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة وعند سماع الصافرة تجري الطالبات نحو الكرة لمسكها والطالبة التى تصل أولاً تصبح هى الفائزة .

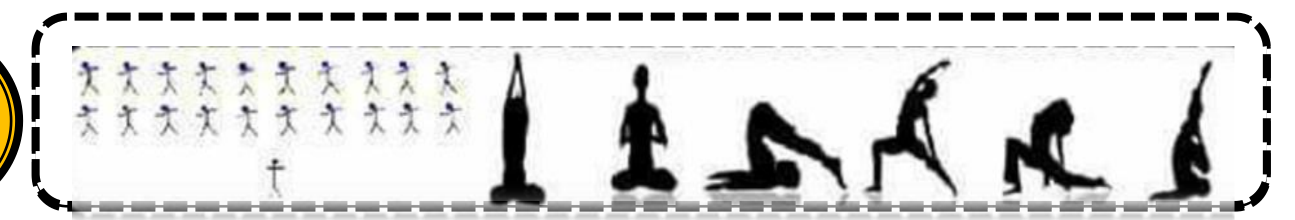




النشـــاط التعليمي والتطبيقي







أجزاء الدرس

موضوع الدرس	مراجعة على ما سبق دراسته من خلال اللعب	رقم الدرس	٤
الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على المهارات السابق دراستها وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تؤدى الطالبة المهارات السابق دراستها بالطريقة الصحيحة .
وجداني	أن تشعر الطالبة أهمية خلق الإيثار والابتعاد عن حب النفس

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة صفارة صفارتين

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

موضـــوع الدرس

مراجعة على ما سبق دراسته من خلال اللعب

النشــاط التعليــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- مراجعة على التمريرة الكرباجية وطريقة الأداء السليم لها .
٢- مراجعة على مهارة التصويب بيد واحدة .
٣- مراجعة على دفاع المنطقة (٣:٣) و التشكيل الدفاعى أثناء الرمية الجزائية .
٤- مراجعة على هجوم جماعى وقواعد اللعب كمهاجمين على حدود منطقة المرمى
٥- مراجعة على خداع هجوم فردى و التصرف الدفاعى فردى

النشـــاط التطبيقى :-

ممارسة المهارات السابقة فى صورة مبارة مبسطة وتطبيق مبسط للقانون .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة



الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق

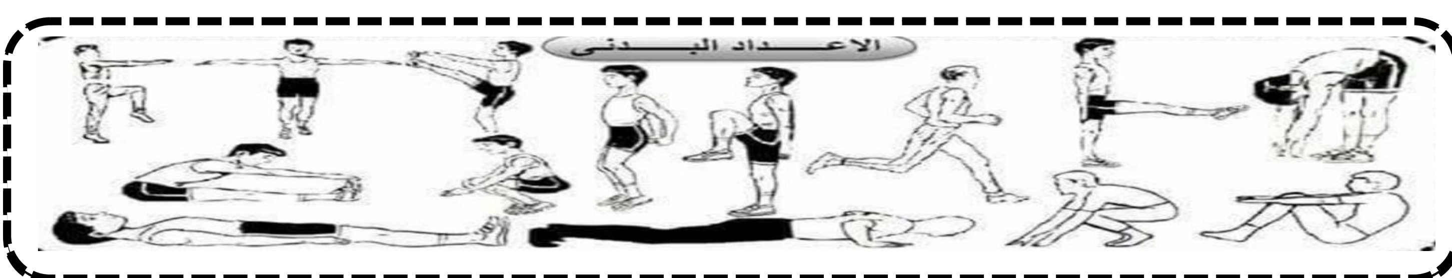
المدرسة صفارة واحدة تجري الطالبات في المحل وعند إطلاق

صفارتين تجلس الطالبات جلوس على أربع وهكذا

ويتم التشجيع من قبل المدرسة .

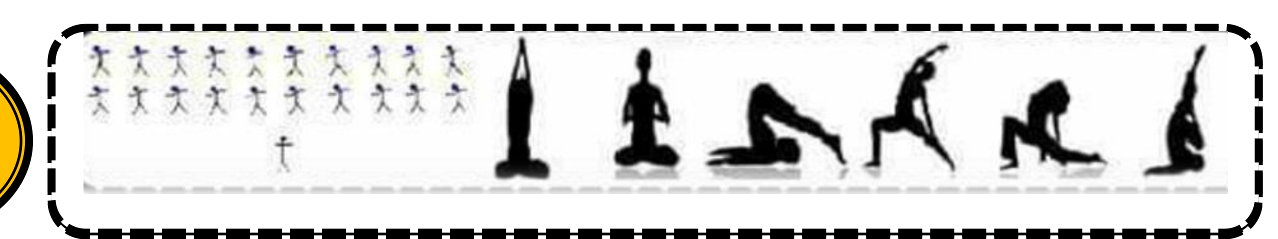
صفارة واحدة

صفارتين





الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	منافسات مع الاعتماد على التحكيم	رقم الدرس	٥
الصف / الاول	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على كيفية ممارسة اللعبة وإستخدام مبسط للقانون والتحكيم
مهاري	أن تقوم الطالبة بممارسة اللعبة فى صورة مباراة مبسطة والاعتماد على التحكيم
وجداني	أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة وتتقبل توجيهات المعلمة برضا والقدرة على العمل الجماعى

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { سباق الثعابين }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

منافسات مع الاعتماد على التحكيم

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

بعض القواعد القانونية

المباراة :

- تتكون من شوطين كل شوط (٣٠) دقيقة بينهما فترة راحة (١٥) ق للاعبين سن ١٦ سنة .
- يكون الشوط (٢٥) ق لفرق الناشئين من ١٢ : لأقل من ١٦ سنة .
- ويكون الشوط (٢٠) ق لسن من ٨ : لاقل من ١٢ سنة .
- إذا تعادل الفريقين هناك وقت إضافي أول على شوطين مدة كل منهما (٥) دقائق مع (١) دقيقة فترة راحة بين الشوطين بحيث يلعب الوقت الإضافى بعد استراحة قدرها (٥) دقائق
- إذا انتهى الوقت الإضافى الأول بالتعادل يلعب وقت إضافي ثانى من شوطين بعد فترة راحة مدتها (٥) دقائق وبعد إجراء قرعة جديدة مدة كل شوط (٥) مع (١) دقيقة فترة راحة بين الشوطين .

النشاط التطبيقى :-

ممارسة اللعبة فى صورة منافسة بين فريقين مع تطبيق القانون والاعتماد على التحكيم .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

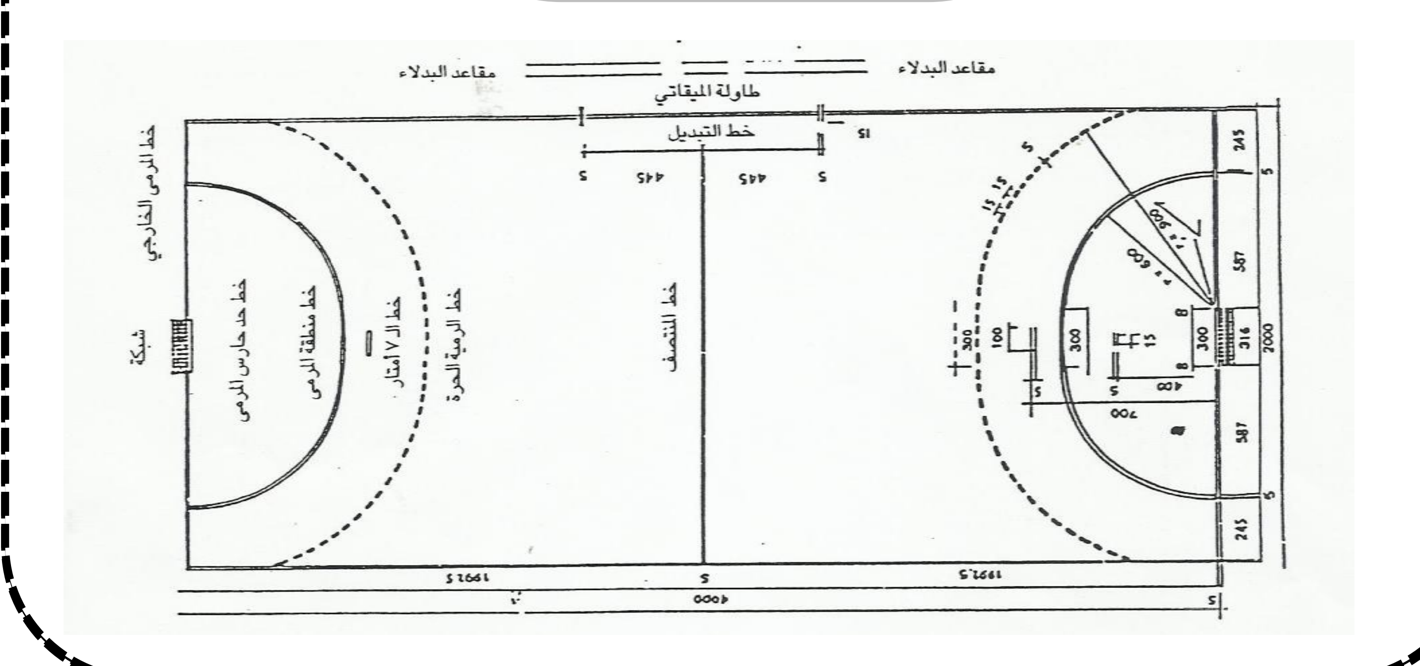
تقسم الطالبات إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولي والثانية تؤدى انبطاح مائل

المجموعة ألثالثه والرابعة تقوم بالزحف من تحت ألمجموعه الأولى والثانية

المجموعة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة ٠٠٠ يتم التبديل بين المجموعات



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	التقييم والقياس – اختبارات الأداء	رقم الدرس ٦
	الصف / الاول	الوحدة/الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس	
معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارات الأداء وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	فى نهاية الوحدة ينبغى أن تؤدى الطالبة بعض اختبارات الأداء بطريقة سليمة
وجداني	فى نهاية الوحدة ينبغى أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا والثقة بالنفس .

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء: لعبـــة صغيـــرة **لعبة سجل هدفك**

الإعداد البدني

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قـــوة -: ....

تحمل -: ....

موضـــوع الدرس

التقييم والقياس

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

اسم الاختبار : الخداع والتصويب

طريقة الأداء

- وقوف خلف الكرسى بمسافة ٢م مع مسك الكرة
- أداء حركة خداع بالجسم أو بالوثب لاتجاه اليسار ثم العودة للتحرك لاتجاه اليمين مع أداء تنطيط لمرة واحدة .
- استقبال الكرة من التنطيط ثم الوثب عاليا للتصويب على المربعات المحددة بالهدف .
- يمنح ٤ كرات بواقع كرة لكل مربع .

اسلوب التقدير :

- اجمالى درجات الاختبار (٣٠ درجة)موزعة كالأتى :
- مدى اتقان حركة الخداع فى كل مرة يمنح درجة من ٥ .
- يمنح ٢,٥ درجة لكل هدف يسجل فى المربع المحدد .
- تكون الدرجة هى حاصل جمع الدرجات التى حصل عليها من أداء الخداع والدرجات التى حصل عليها من دقة التصويب .

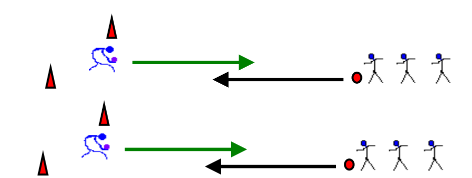
الختام: أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

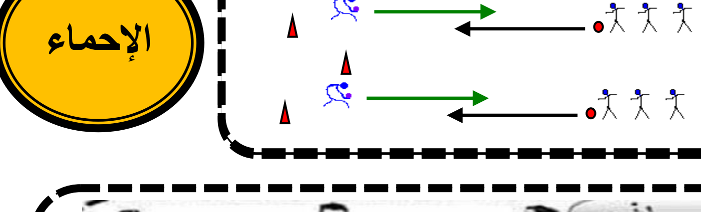
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

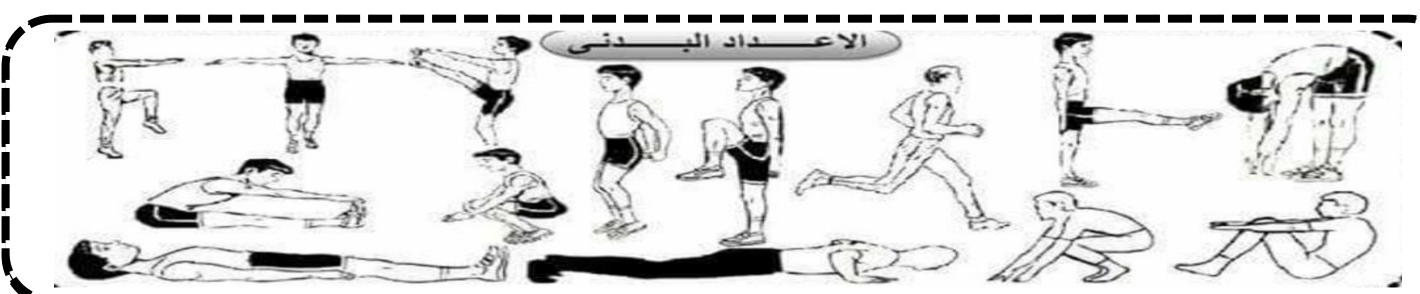
إخـــراج الدرس

الإحماء

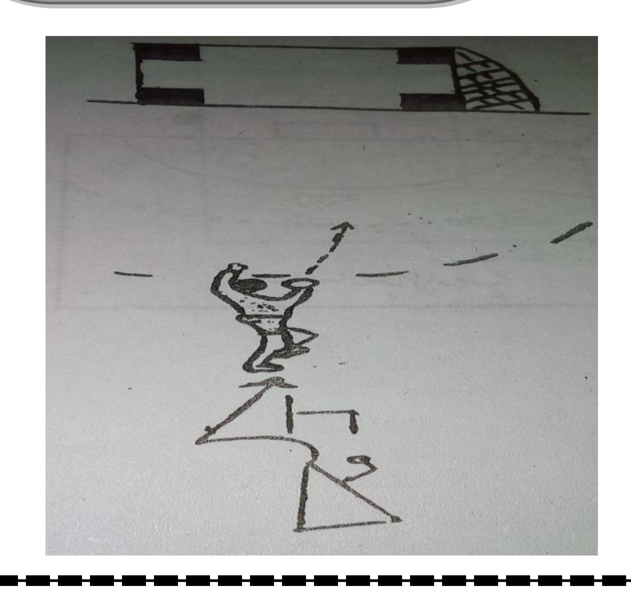
يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، توضع طالبة تمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والتى تقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من تستطيع التسجيل تصبح هى الحارس .







النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



تحضير الصف الثانى الثانوى

توزيع منهج الصف الثانى الثانوى

الفصل الدراسى الأول " كرة سلة"

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــــة
			إعداد بدنى عام
أكتوبر - نوفمبر	الأولى		التمريرة الصدرية - المرتدة
			تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف
			التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
نوفمبر وديسمبر	الثانية		تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب
			حركات القدمين – الوثب لأعلى
			متابعة الهجوم
			ممارسة اللعب
			التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى
يناير	امتحانات الفصل الدراسي الأول		

توزيع منهج الصف الثانى الثانوى

الفصل الدراسى الثانى

(كرة الطائرة)

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــــة
شهر فبراير- مارس	الثالثة		إعادة على ما تم دراسته بالمرحلة الإعدادية
			التمرير من أعلى والخلف
			الإرسال من أعلى جانبي
			الضرب الساحق
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
شهر مارس وابريل	الرابعة		حائط صد من ٣ لاعبين
			منافسات تطبيقية مع شرح مبسط للقانون
			التقييم والقياس
مايو	امتحانات الفصل الدراسي الثاني		

تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

التاريخ	/ / ٢٠		/ / ٢٠		/ / ٢٠		/ / ٢٠		/ / ٢٠		/ / ٢٠	
الفصل												
الحصة												

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

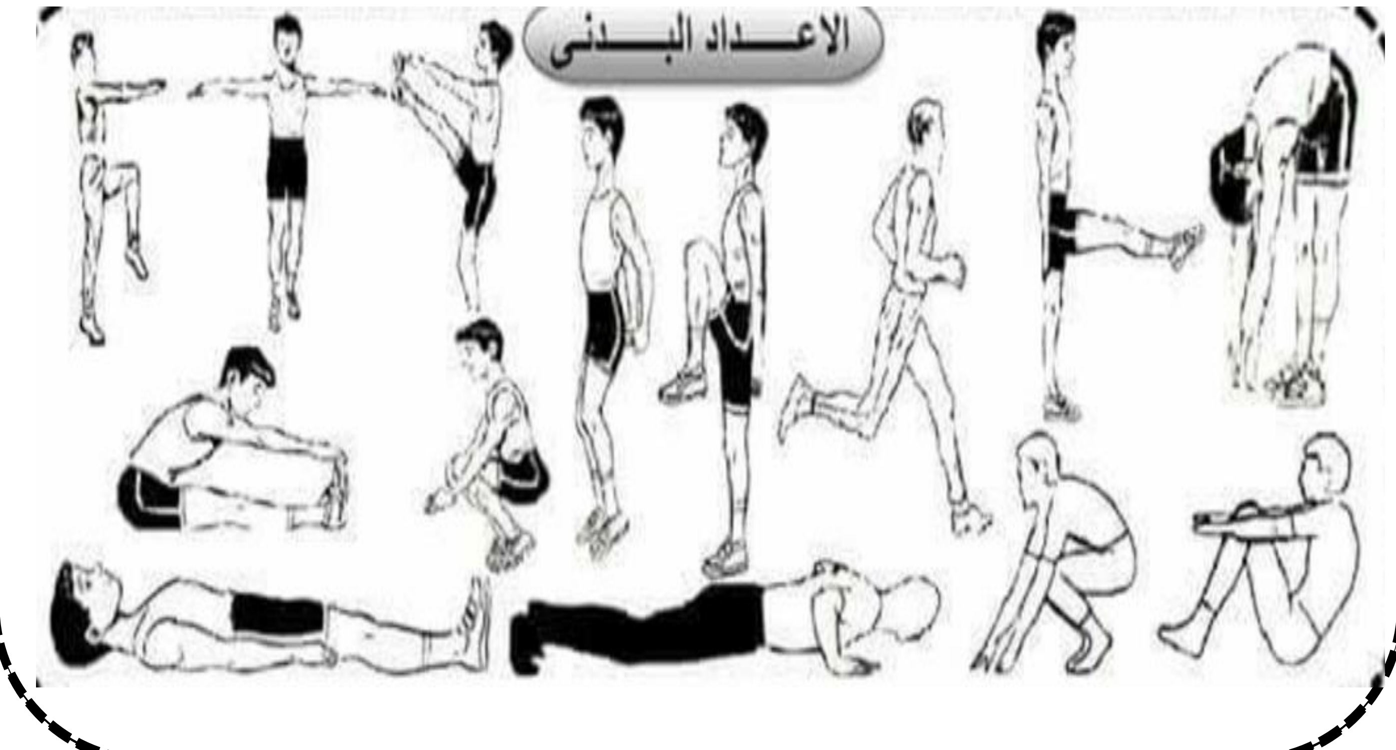
الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب

وتقوم المدرسة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليمى والتطبيـــقى



الختام

أجزاء الدرس

رقم الدرس	١

موضوع الدرس: التمريرة الصدرية - المرتدة

الصف / الثانى — الوحدة/ الأولى — تاريخ تنفيذ — من ..../....../....... الي ..../....../.......

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التمريرة الصدرية – المرتدة وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن تتعلم الطالبة التمريرة الصدرية – والتمريرة المرتدة وتؤديها بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبـــة صغيـــرة { لعبة مساكة الذيل }

الإعداد البدنـــى

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قـــوة -: ....

تحمل -: ....

مـوضـــوع الدرس

التمريرة الصدرية - المرتدة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- شرح طريقة الأداء وعمل نموذج .
٢- تمسك الطالبة الكرة وتقوم بعمل دوائر كاملة أمام الصدر .
٣- تقوم الطالبة بترك الكرة تسقط ثم تنثني لمسكها عقب ارتدادها من الأرض .
٤- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع (من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين) .
٥- تواجه الطالبة حائط على بعد ٤م وتمرر إلى الحائط .
٦- التمرير بين زميلتين متواجهتين مع زيادة سرعة الأداء مع زيادة المسافة تدريجيا .
٧- التمرير مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع (من وضع تباعد القدمين وثني الركبتين) .
٨- التمرير بين زميلتين مع التقدم للأمام .

النشـــاط التطبيقي : - يقسم الفصل إلى مجموعتين

- الوقوف قاطرتان أول طالبة في القاطرة الأولى (١) تمرر لزميلة مقابلة في الجهة المعاكسة ولتكن (ب) وتجري (١) لتقف خلف قاطرتها ، تقوم (ب) بالتمرير للطالبة الأولى بالقاطرة الثانية (٤) التى تقوم بالتمرير مرة أخرى للطالبة التى عليها الدور بالقاطرة الأولى (٢) ثم تجرى لتقف خلف قاطرتها وهكذا كما فى الشكل المقابل .
- تقف الطالبات في قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما ٣ م تمرر الطالبة الأول في القاطرة (١) للطالبة الأولى في القاطرة (٢) ثم تجري وتقف خلف القاطرة (٢) وهكذا حتى ينتهي التمرين .

الختام

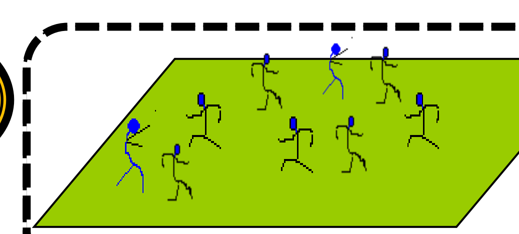
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

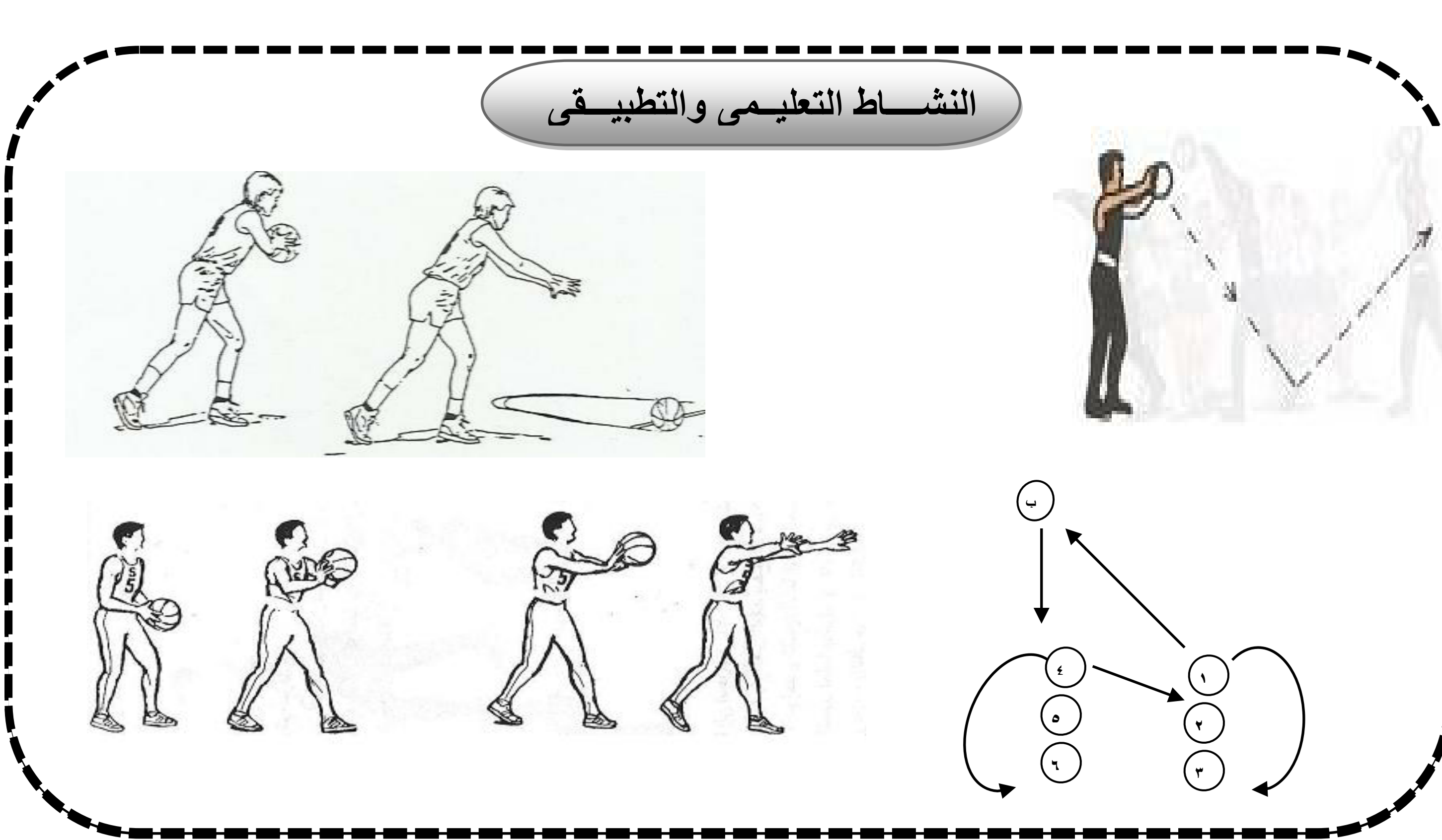
إخـــراج الدرس

الإحماء

تربط كل طالبة حبل قصير خلف البنطلون بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، وتعين طالبتين صيادين ، وعند الإشارة تجرون الطالبات في الملعب تحاولن الهروب من الصيادين والاحتفاظ والطالبة التى تفقد الحبل تخرج من اللعبة .











أجزاء الدرس

موضوع الدرس	تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف	رقم الدرس	٢
الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الاحماء

لعبــة صغيــرة { فوق وتحت }

الإعداد البدنــي

سرعة :- ....
رشـاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط والتمرير والتصويب .
٢- شرح مهارة التوقف فى عدة وعدتين .
٣- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة أداء التوقف .
٤- شرح الارتكاز وكيفية تغيير الاتجاه .
٥- الارتكاز الأمامي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميلة .
٦- الارتكاز الخلفي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميلة .
٧- بعد استلام كرة من زميلة التقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب .

النشاط التطبيقي :-

الوقوف قاطرة كما بالشكل (١) تستلم الطالبة الأولى بالقاطرة تمريرة من زميلتها على الحد الجانبى ثم تجرى أماماً مع تنطيط الكرة ثم تغيير اتجاهها أمام عوائق ثم التوقف في عدتين وتؤدى حركة ارتكاز أمامية والتصويب ثم الدوران والعودة إلى القاطرة .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

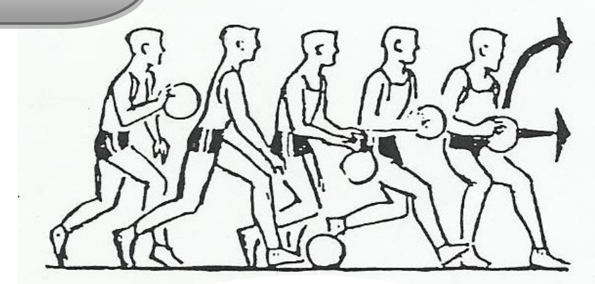
إخـــراج الدرس

الإحماء

تجري الطالبات في انتشار حر بعد الصافرة تشير المعلمة بيدها لأعلى أو لأسفل، فتقوم الطالبات بالجلوس على أربع إذا أشارت لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشار لأسفل ..... وهكذا .



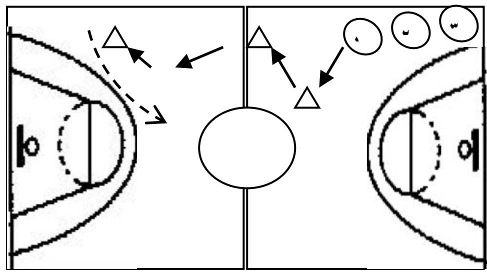
النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى



التوقف في خطوتين



(الارتكاز)



الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف	رقم الدرس	٣
الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف
وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبــة صغيــرة { سباق تبادل الأماكن }

الإعداد البدنى

سرعة -: ....

رشـاقة -: ....

مرونـة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

موضـــوع الدرس

تنطيط الكرة وربطها بالتمرير والتصويب والتوقف

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط والتمرير والتصويب .
٢- شرح مهارة التوقف فى عدة وعدتين .
٣- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة أداء التوقف .
٤- شرح الارتكاز وكيفية تغيير الاتجاه .
٥- الارتكاز الأمامي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميلة .
٦- الارتكاز الخلفي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميلة .
٧- بعد استلام كرة من زميلة التقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب .

النشاط التطبيقي :-

الوقوف قاطرة كما بالشكل (١) تستلم الطالبة الأولى بالقاطرة تمريرة من زميلتها على الحد الجانبى ثم تجرى أماماً مع تنطيط الكرة ثم تغيير اتجاهها أمام عوائق ثم التوقف في عدتين وتؤدى حركة ارتكاز أمامية والتصويب ثم الدوران والعودة إلى القاطرة .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

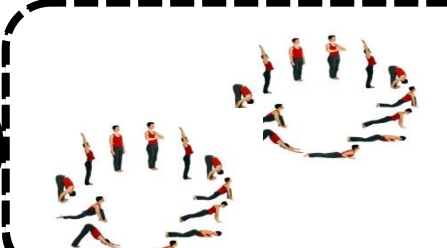
إخـــراج الدرس

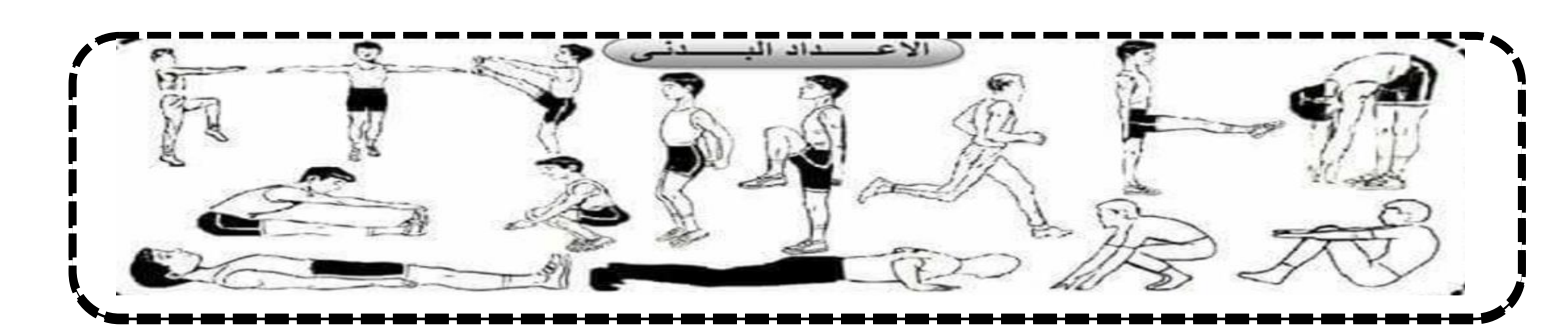
الإحماء

يقسم الفصل ثلاث مجموعات في دوائر ويؤدي الجري في المكان

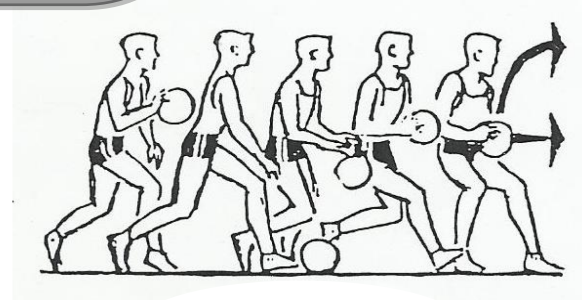
وعند سماع الصافرة يتم تبديل أماكن الفرق

في اتجاه عقارب الساعة .





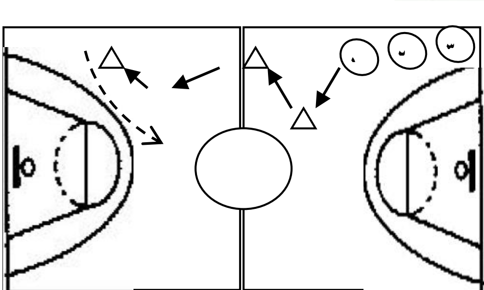
النشـــاط التعليمي والتطبيقي



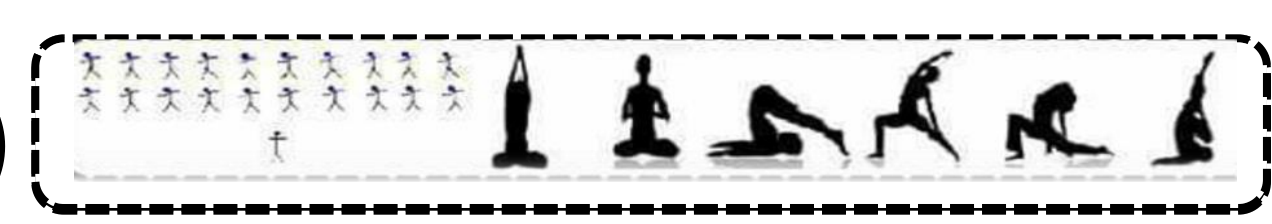
التوقف في خطوتين



(الارتكاز)







أجزاء الدرس

موضوع	التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة	رقم الدرس	٤
الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../......... الى ...../...../.........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على مهارة التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على أداء التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء: لعبـــة صغيـــرة (تتابع الوثب من فوق الكراسي)

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيـــقي

موضـــوع الدرس

التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة

الخطوات التعليمية :-

١. (الوقوف) مسك الكرة باليد اليمنى والتصويب إلى أعلى ، ثم نفس التمرين مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٢. استلام كرة هابطة من السلة ثم تصويبها بنفس اليد مرة أخرى .
٣. عمل محاورة باليد اليمنى ثم مسك الكرة والتصويب إلى أعلى مع رفع الركبة ثم الاستلام والتكرار .
٤. تنطيط الكرة من الثبات ثم لقفها والتصويب بيد واحدة .
٥. نفس التمرين السابق ولكن من الحركة .

النشاط التطبيقي :-

قاطرتين مواجهتين لخط الرمية الحرة ، وتقف طالبة على خط الرمية الحرة ، الكرة مع الطالبة (٤) تمررها للطالبة (٧) ثم تقطع (٤) يسار(٧) في حين ذلك تقطع (١) يمين (٧) وتستلم تمريرة من (٧) لتصوب على الهدف وتجرى لتقف خلف قاطرتها بينما (٤) تستلم الكرة المرتدة من السلة وتمررها لـ (٥) وتجرى لتقف خلف قاطرتها . وهكذا كما بالشكل المقابل

الختام: أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

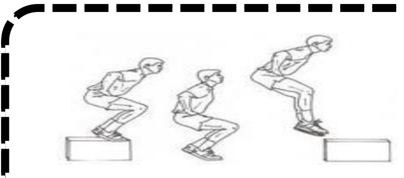
إخـــراج الدرس

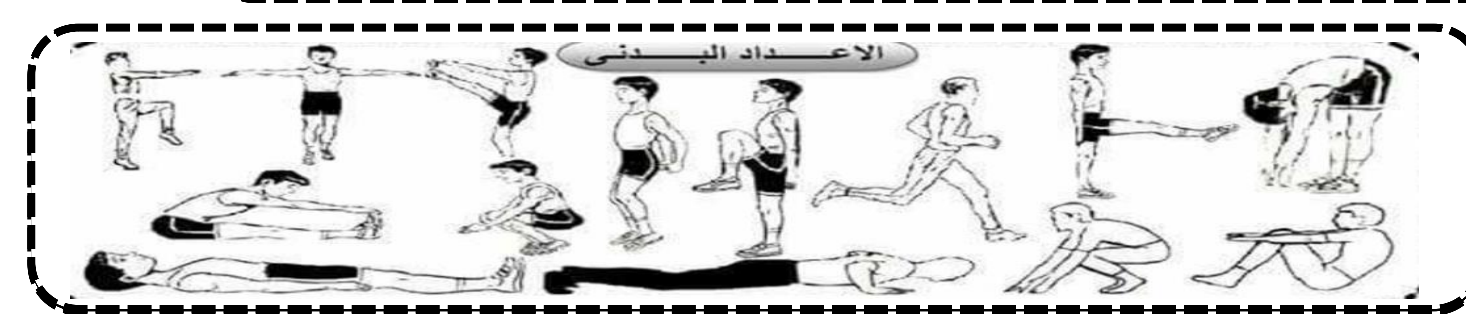
الإحماء

يقسم الفصل قطارين أمام كل منها ٢ كرسي بينهما مسافة ٣م

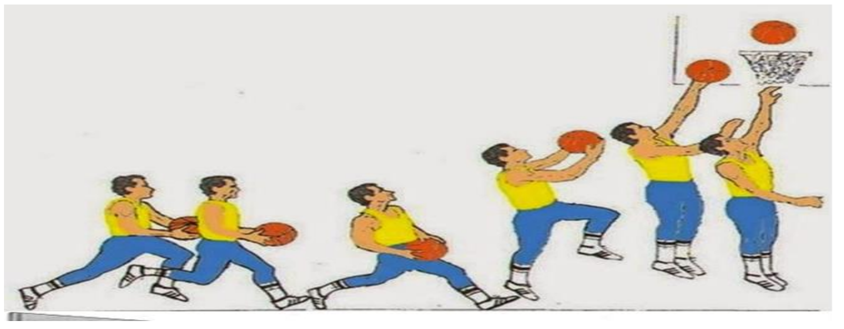
وعند سماع الصفارة يبدأ التتابع مع الوثب بالصعود فوق الكرسي

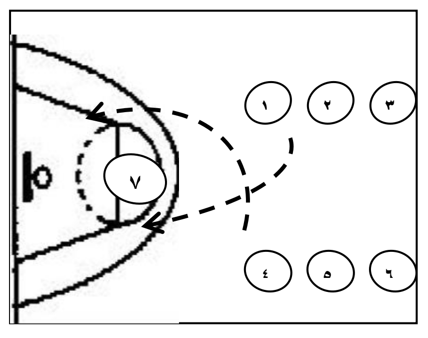
ويكرر لمعرفة الفريق الفائز





النشـــاط التعليمي والتطبيقي







الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة	رقم الدرس	٥
الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على مهارة التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على أداء التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { أحسن توازن }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....
رشـاقـة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

مـوضـــوع الدرس

التصويب بيد واحدة من إستلام كرة ومن التنطيط بالكرة

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. (الوقوف) مسك الكرة باليد اليمنى والتصويب إلى أعلى ، ثم نفس التمرين مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٢. استلام كرة هابطة من السلة ثم تصويبها بنفس اليد مرة أخرى .
٣. عمل محاورة باليد اليمنى ثم مسك الكرة والتصويب إلى أعلى مع رفع الركبة ثم الاستلام والتكرار .
٤. تنطيط الكرة من الثبات ثم لقفها والتصويب بيد واحدة .
٥. نفس التمرين السابق ولكن من الحركة .

النشاط التطبيقى :-

قاطرتين مواجهتين لخط الرمية الحرة ، وتقف طالبة على خط الرمية الحرة ، الكرة مع الطالبة (٤) تمررها للطالبة (٧) ثم تقطع (٤) يسار(٧) في حين ذلك تقطع (١) يمين (٧) وتستلم تمريرة من (٧) لتصوب على الهدف وتجرى لتقف خلف قاطرتها بينما (٤) تستلم الكرة المرتدة من السلة وتمررها لـ (٥) وتجرى لتقف خلف قاطرتها . وهكذا كما بالشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

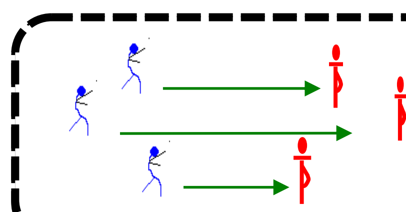
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

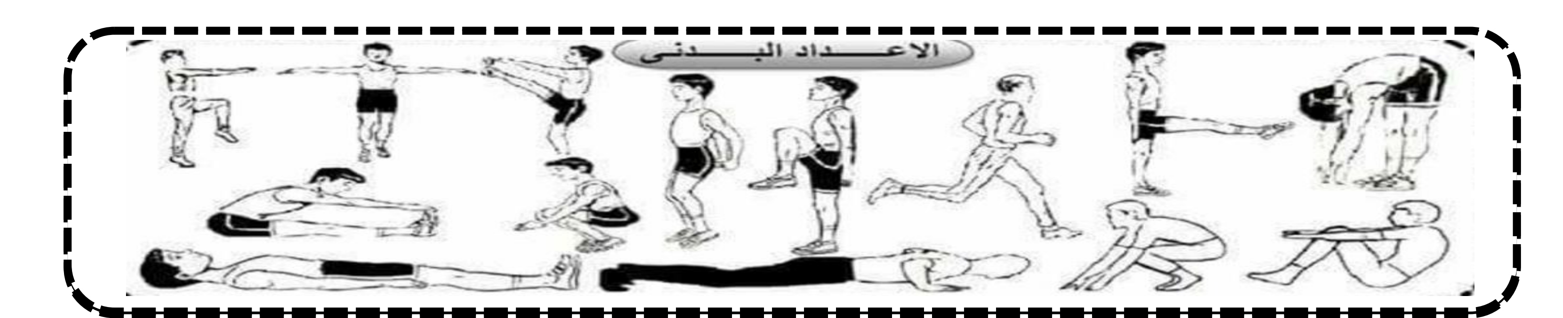
إخـــراج الدرس

الإحماء



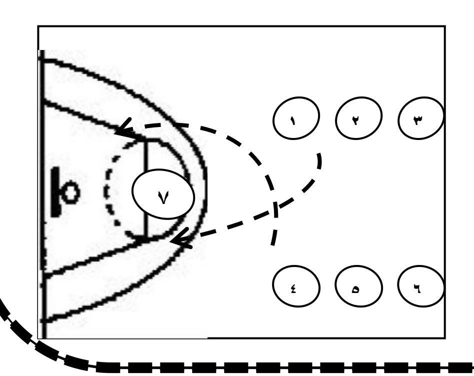
تنتشر الطالبات في انتشار حر في الملعب وعندما تعطي المعلمة الإشارة تقف الطالبات على قدم واحدة وتعد إلى عشرة وتشجع المعلمة الطالبة صاحبة أحسن توازن .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي





الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	ثقافية رياضية – التقويم والقياس	رقم الدرس	٦
	الصف / الثانى	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس		
	معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارات الأداء وطريقة الأداء السليم لها
	مهاري	أن تؤدى الطالبة اختبارات الأداء بطريقة سليمة
	وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { العقدة }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

التقويم والقياس

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

اسم الاختبار : اختبار التمرير إلى الحائط

الغرض من الاختبار : قياس سرعة التمرير

الأدوات والتنظيم :

حائط / ساعة ايقاف / كرة سلة

طريقة الأداء :

الوقوف مواجهة للحائط عند سماع اشارة البدء القيام بالتمريرة الصدرية للحائط لعمل ١٥ تمريرة من الثبات

التسجيل :

تحسب الزمن بالثوانى من لحظة سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة رقم ١٥ للحائط .

الختام

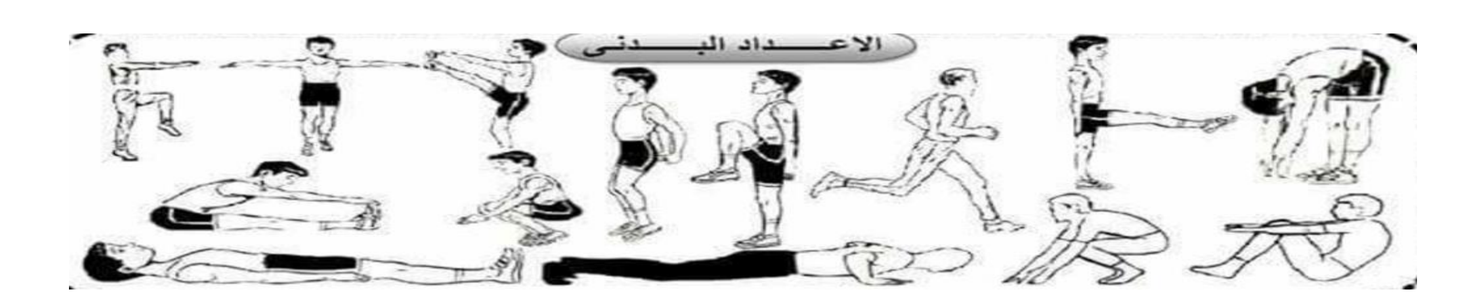
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخــــراج الدرس

الإحماء

الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة تقوم كل طالبة باللف دورة كاملة حول نفسها ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر .



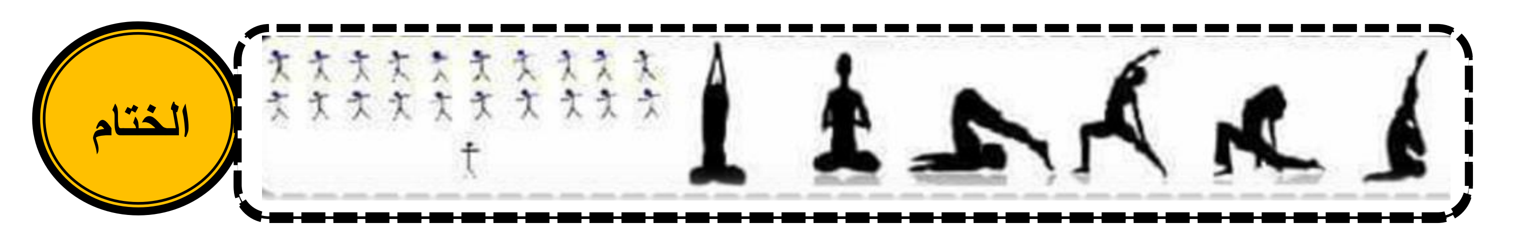
النشــــاط التعليمي والتطبيقي

حائط



التصويبة الصدرية على الحائط

الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب	رقم الدرس	١
الصف / الثانى	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على تنطيط الكرة وكيفية ربطها بالتصويب من الوثب
مهاري	أن تقوم الطالبة بأداء تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب وبطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيــرة { لعبة المحطات }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط .
٢- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة لقف الكرة والجرى نحو السلة .
٣- شرح مهارة التصويب من الوثب وأداء نموذج صحيح .
٤- إعطاء فرصة للطالبات لعمل المهارة وتصحيح الأخطاء .
٥- التصويب إلى أعلى من الوقوف .
٦- نفس الخطوة السابقة مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٧- التصويب بعد التوقف من المحاورة .
٨- التصويب بعد استلام كرة من الزميلة .
٩- استلام كرة من زميلة والتقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب من الوثب .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرتين كما بالشكل المقابل ، تجرى الطالبة الأولى بالقاطرة الأولى (١) تجاه السلة وتمرر الكرة إليها الطالبة الأول بالقاطرة الثانية (٤) فتقوم (١) بالتوقف والتصويب ثم تجرى لتقف خلف القاطرة الثانية فى أثناء ذلك تقوم (٤) بالجرى للوقوف خلف القاطرة الأولى بينما الطالبة (٥) تقوم باستلام الكرة المرتدة من السلة وهكذا .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

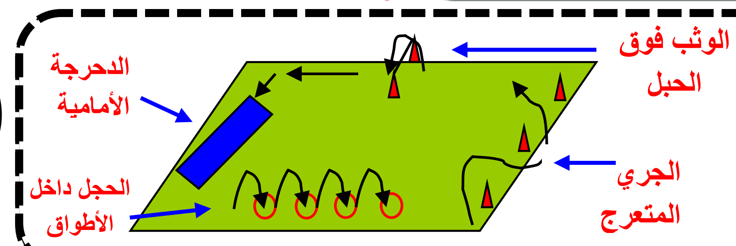
الإحماء

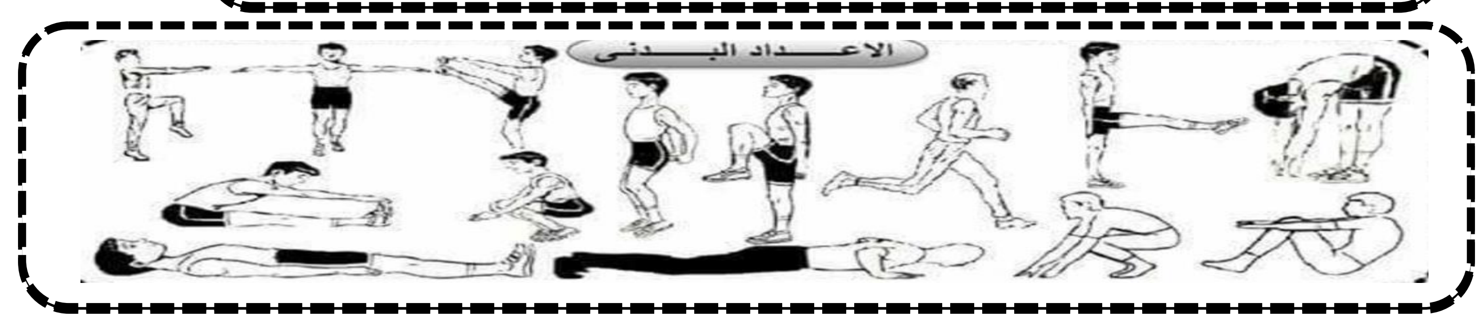
المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

المحطة الثالثة: الحجل داخل الدوائر .

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



موضوع الدرس	تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب	رقم الدرس	٢

أجزاء الدرس

الصف / الثانى	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ..../...../..... الي ..../...../.....

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على تنطيط الكرة وكيفية ربطها بالتصويب من الوثب
مهاري	أن تقوم الطالبة بأداء تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب وبطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { المروحة }

الإعداد البدني

سرعة -: ....
رشاقة -: ....
مرونة -: ....
قـــوة -: ....
تحمـل -: ....

موضـــوع الدرس

تنطيط الكرة وربطها بالتصويب من الوثب

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١- فكرة سريعة عن التنطيط .
٢- تنطيط الكرة وعند سماع الاشارة لقف الكرة والجرى نحو السلة .
٣- شرح مهارة التصويب من الوثب وأداء نموذج صحيح .
٤- إعطاء فرصة للطالبات لعمل المهارة وتصحيح الأخطاء .
٥- التصويب إلى أعلى من الوقوف .
٦- نفس الخطوة السابقة مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء التصويب .
٧- التصويب بعد التوقف من المحاورة .
٨- التصويب بعد استلام كرة من الزميلة .
٩- استلام كرة من زميلة والتقدم مع التنطيط ثم التوقف وأداء التصويب من الوثب .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرتين كما بالشكل المقابل ، تجرى الطالبة الأولى بالقاطرة الأولى (١) تجاه السلة وتمرر الكرة إليها الطالبة الأول بالقاطرة الثانية (٤) فتقوم (١) بالتوقف والتصويب ثم تجرى لتقف خلف القاطرة الثانية فى أثناء ذلك تقوم (٤) بالجرى للوقوف خلف القاطرة الأولى بينما الطالبة (٥) تقوم باستلام الكرة المرتدة من السلة وهكذا .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

تجري الطالبات في المحل في انتشار حر مواجه للمعلمة

وعند سماع الصافرة تقوم كل طالبة بالوثب عاليا

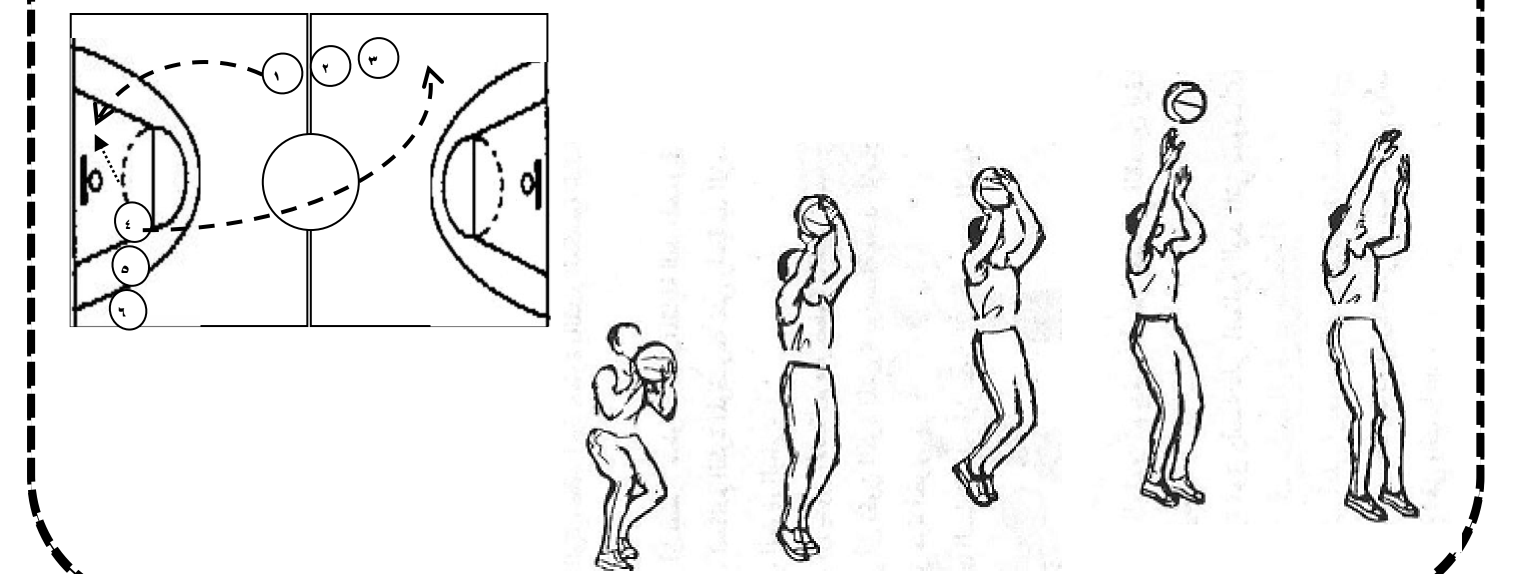
ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المعلمة



يكرر الأداء مرة لفه جهة اليمين
والأخرى جهة اليسار



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس	موضوع	حركات القدمين – الوثب لأعلى	رقم الدرس	٣
	الصف / الثاني	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة علي حركات القدمين – الوثب لأعلى وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تؤدى الطالبة حركات القدمين – الوثب لأعلى بالطريقة الصحيحة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

حركات القدمين – الوثب لأعلى وطريقة الأداء السليمة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. شرح حركات القدمين الهجومية (الجرى - التوقف - تغيير الاتجاه - الارتكاز) وأداء نموذج لها
٢. أداء المهارات مع استخدام مدافع سلبي ثم إيجابى تحاول قطع الكرة .
٣. الجري ثم التوقف فى (عدة واحدة – عدتين) عقب إشارة المعلمة .
٤. المحاورة بالكرة ثم التوقف في عدتين .
٥. الجري لاستلام كرة ممررة من زميلة مواجهة مع التوقف في عدتين .
٦. الارتكاز الأمامي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميلة .
٧. الارتكاز الخلفي في المكان بالكرة بعد التوقف واستلام الكرة من زميلة .
٨. الارتكاز الأمامي عقب التوقف بعد الانتهاء من المحاورة .

النشاط التطبيقى :-

الوقوف قاطرة عند الحد النهائي للملعب وعند إشارة المعلمة تجري الأولى بالقاطرة أماماً ببطء ثم تغيير اتجاهها أمام عوائق موضوعة على الأرض ثم التوقف في عدتين وتؤدى حركة ارتكاز أمامية والدوران ثم تعود إلى القاطرة . كما بالشكل المقابل

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

<table>
<tr><th rowspan="2">اليوم والتاريخ</th><th rowspan="2">الفصل</th><th rowspan="2">الحصة</th><th colspan="3">عدد الطلاب</th><th rowspan="2">اليوم والتاريخ</th><th rowspan="2">الفصل</th><th rowspan="2">الحصة</th><th colspan="3">عدد الطلاب</th></tr>
<tr><th>حاضر</th><th>غائب</th><th>جملة</th><th>حاضر</th><th>غائب</th><th>جملة</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

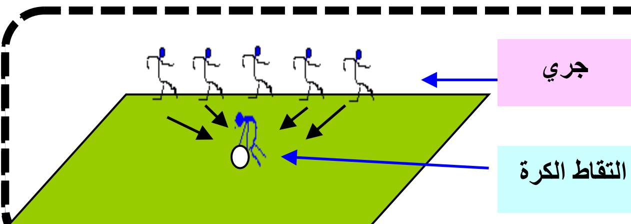
إخـــراج الدرس

الإحماء

تجري الطالبات حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة

وعند سماع الصافرة تجري الطالبات نحو الكرة لمسكها

والطالبة التى تصل أولاً تصبح هى الفائزة .



جري

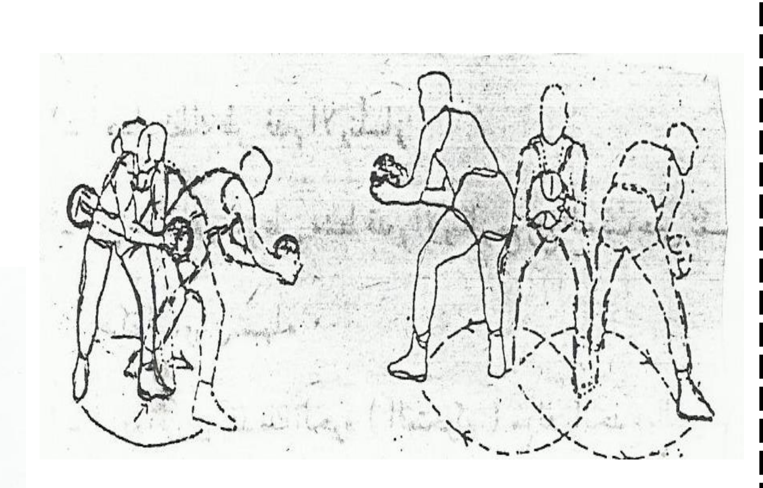
التقاط الكرة

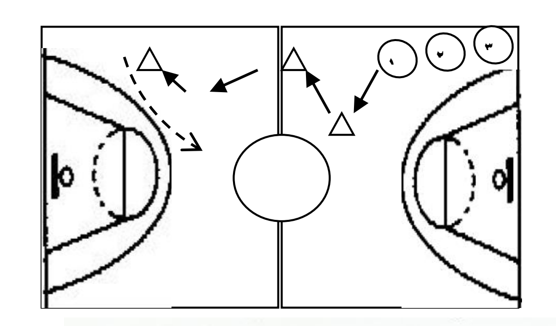


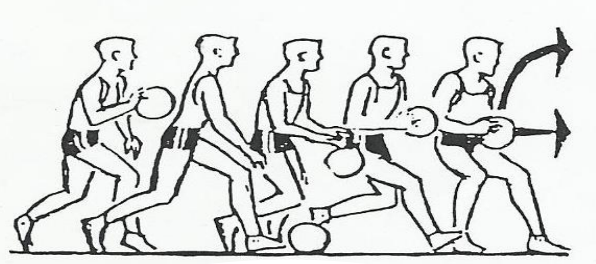
النشـــاط التعليمي والتطبيقي

ارتكاز أمامى

ارتكاز خلفى







التوقف في خطوتين

الختام





أجزاء الدرس	موضوع الدرس	متابعة الهجوم	رقم الدرس	٤
	الصف / الثانى	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس	
معرفي	أن تتعرف الطالبة على كيفية متابعة الهجوم وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تقوم الطالبة بأداء متابعة الهجوم بالطريقة الصحيحة .
وجداني	أن تشعر الطالبة بأهمية خلق الإيثار والابتعاد عن حب النفس

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة صفارة صفارتين

الإعداد البدنى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

متابعة الهجوم

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

نماذج للهجوم الخاطف

(١) من كرة من خارج الحد النهائى

تقوم (١) بإدخال الكرة من خلف الخط النهائي للاعبة (٢) التى تقوم بالتمرير لـ (٣) التى تحاور إلى بعد منتصف الملعب إلى أعلى منطقة الرمية الحرة ثم تمرر لـ (٤) أو (٥) بينما تقوم التى لم يمرر له (٥) بمتابعة التصويب وتقوم (١) ، (٢) بالتوازن الدفاعي كما فى شكل (١)

(٢) بدء الهجوم من كرة قفز فى منتصف الملعب الخلفى

تمرر (٥) إلى (١) التى تجري مسرعة تجاه السلة وفي نفس الوقت تقطع (٥) جانباً لمنتصف الملعب حيث تستلم تمريرة من (١) وتتقدم (٥) لتحاور محاولة تسجيل هدف ، وتقوم (٢) بمتابعة التصويب كما فى الشكل (٢) .

الختام

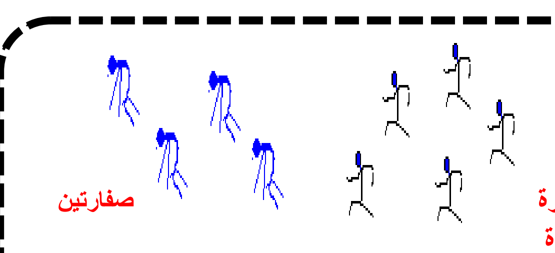
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

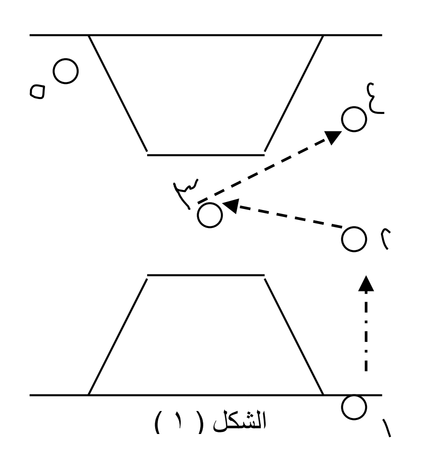
الإحماء

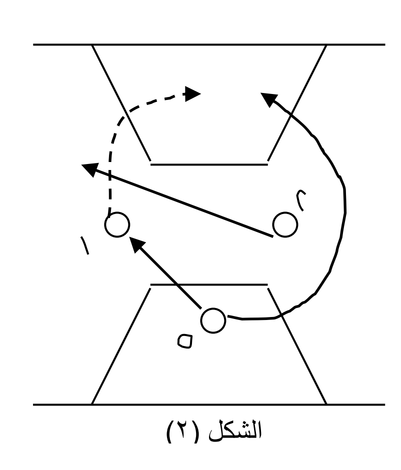
تنتشر الطالبات في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرسة صفارة واحدة تجري الطالبات في المحل وعند إطلاق صفارتين تجلس الطالبات جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرسة .



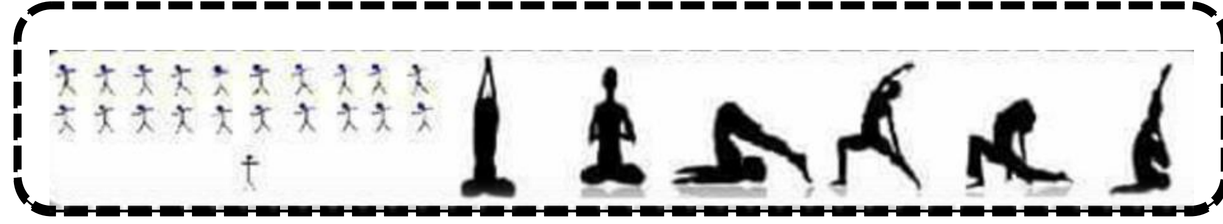


النشـــاط التعليمي والتطبيقي


الشكل (١)


الشكل (٢)





أجزاء الدرس

موضوع الدرس	ممارسة اللعب	رقم الدرس	٥
الصف / الثانى	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على كيفية ممارسة اللعبة وإستخدام مبسط للقانون
مهاري	أن تقوم الطالبة بممارسة اللعبة فى صورة مباراة مبسطة
وجداني	أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة وتتقبل توجيهات المعلمة برضا والقدرة على العمل الجماعى

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الثعابين }

الأعداد البدني

- سرعة :- ....
- رشـاقة :- ....
- مرونـة :- ....
- قـــوة :- ....
- تحمـل :- ....

النشــاط التعليــمي التطبيقي

مـوضـــوع الدرس

ممارسة اللعبة

بعض القواعد القانونية

(١) الفريق :-
- يتكون الفريق من ما لا يزيد عن (١٢) عضو فريق مؤهلين للعب ، بما فيهم رئيس الفريق .
- يجب أن يتواجد بالملعب (٥) لاعبين خلال زمن اللعب ويمكن استبدالهم .

(٢) زمن المباراة :-
- تتكون المباراة من (٤) فترات كل فترة (١٠) دقائق .
- هناك فترة استراحة (٢) دقيقة بين الفترة الأولى والثانية (النصف الأول) ، وبين الفترة الثالثة والرابعة (النصف الثانى) ، وقبل كل فترة إضافية .
- هناك استراحة (١٥) دقيقة بعد نهاية الشوط الأول (بين الفترتين الثانية والثالثة).

(٣) الإصابة :-
- تحتسب الإصابة من على خط الرمية الحرة (١) بنقطة واحدة .
- تحتسب الإصابة من منطقة التصويب الميدانية (٢) بنقطتين .
- تحتسب الإصابة من منطقة الثلاث نقاط بـ (٣) نقاط .

النشاط التطبيقي :-
ممارسة اللعبة فى صورة منافسة بين فريقين مع تطبيق القانون .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

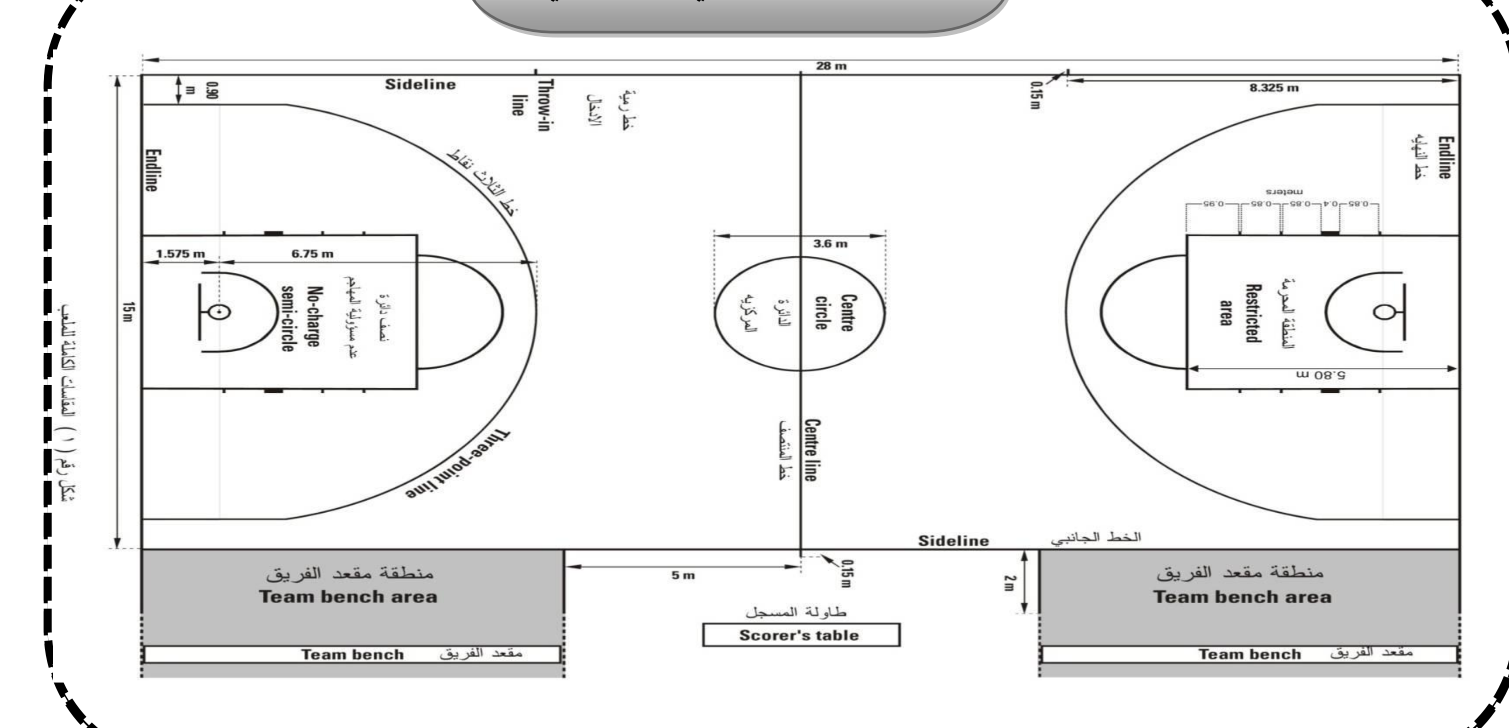
تقسم الطالبات إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولي والثانية تؤدى انبطاح مائل

المجموعة ألثالثه والرابعة تقوم بالزحف من تحت ألمجموعه الأولى والثانية

المجموعة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة ۰۰۰ يتم التبديل بين المجموعات



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



شكل رقم (١) المقاسات الكاملة للملعب

الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى	رقم الدرس	٦
الصف / الثانى	الوحدة/الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارات الأداء المهارى وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	فى نهاية الوحدة ينبغى أن تؤدى الطالبة بعض اختبارات الأداء المهارى بطريقة سليمة
وجداني	فى نهاية الوحدة ينبغى أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا والثقة بالنفس .

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء لعبــة صغيــرة **لعبة سجل هدفك**

الإعداد البدني

سرعة -: ....

رشـاقة -: ....

مرونـة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

موضـــوع الدرس

التقييم والقياس

النشــاط التعليــمي والتطبيقي

اسم الاختبار : **اختبار التمرير إلى الحائط**

الغرض من الاختبار : **قياس سرعة التمرير**

الأدوات والتنظيم :

حائط / ساعة ايقاف / كرة سلة

طريقة الأداء :

الوقوف مواجهة للحائط عند سماع اشارة البدء القيام بالتمريرة بالتمريرة الصدرية للحائط لعمل ١٥ تمريرة من الثبات

التسجيل :

تحسب الزمن بالثوانى من لحظة سماع إشارة البدء وحتى لمس الكرة رقم ١٥ للحائط .

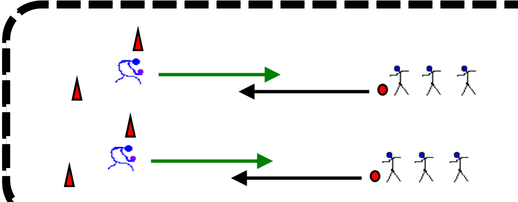
الختام **أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف**

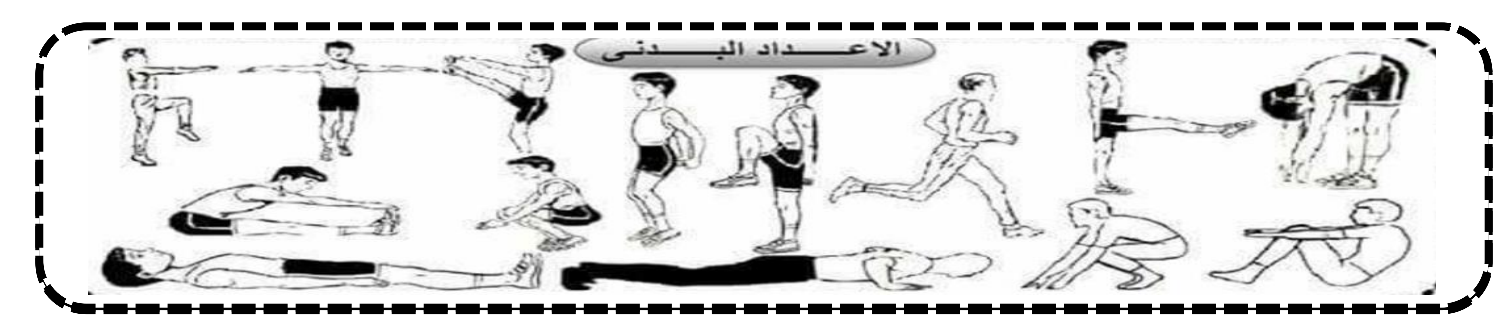
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، توضع طالبة تمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والتى تقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من تستطيع التسجيل تصبح هى الحارس





النشـــاط التعليمي والتطبيقي

حائط

التصويبة الصدرية على الحائط



الختام



تحضير الصف الثالث الثانوى

توزيع منهج الصف الثالث الثانوى

الفصل الدراسى الأول " ألعاب قوى"

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطـــــــــــــــــــــة
			إعداد بدنى عام
أكتوبر - نوفمبر	الأولى		العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م أو حسب المسافة المتاحة
			التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى)
			الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل)
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
نوفمبر وديسمبر	الثانية		الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل)
			الوثب الطويل (بالطريقة السرجية من الاقتراب الكامل)
			دفع الجلة من الثبات ومن الحركة
			التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى
يناير	امتحانات الفصل الدراسي الأول		

توزيع منهج الصف الثالث الثانوى

الفصل الدراسى الثانى

"التمرينات الفنية الإيقاعية"

الشهر	الوحدة	الأسبوع	الخطــــــــــــــــة
شهر فبراير و مارس	الثالثة		مراجعة علي ما سبق درسته بالمرحلة الإعدادية (المشي – جري – الوثب – الحجل)
			مراجعة علي تمرينات التوازن – حركة الارتداد
			مرجعة علي تمرينات التموج – تبادل الشد والارتخاء
			جملة حركية بدون أدوات مكونة من ٦٤ عدة
			دروس ثقافية – التقويم والقياس
شهر مارس وابريل	الرابعة		جملة حركية بدون أدوات مكونة من ٦٤ عدة
			جملة حركية بالطالبات لمدة ٥ دقائق بالإيقاع
			التقييم والقياس
مايو	امتحانات الفصل الدراسي الثاني		

تحضيردروس

الفصل الدراسى الأول

التاريخ	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /	٢٠ / /
الفصل						
الحصة						

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية وطريقة الأداء السليم للتدريبات التى تقوم بتنميتها
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على الأداء السليم لتدريبات اللياقة البدنية
وجداني	اكتساب الثقة بالنفس وضبط الانفعالات أثناء الأداء

اعمال ادارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء: الجرى عكس الإشارة

تدريبات الإعداد البدنى العام

السرعة:-

- الحجل السريع بالتبادل .
- العدو في المكان ١٥ ثانية .

المرونة :-

- (الوقوف – الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى درجة .
- (الوقوف – العصا أمام الفخذين) دوران الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل .

القوة

- (الوقوف المواجه) دفع الزميل بقوة .
- (الوقوف ظهر لظهر) تبادل دفع الزميل .

القدرة

- (الوقوف) الوثب أماماً من الثبات .
- (الوقوف) الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل – مقاعد – صندوق) .

التحمل والجلد الدورى التنفسى :-

- الجري حول الفناء ثلاث دقائق .
- (الوقوف) ثني وفرد الركبة بالتبادل .

الرشاقة : -

- الجري الزجزاجى بين الكور أو الأقماع .
- الوقوف على المشط وعمل لفة في الهواء .

التوازن

- (الوقوف) المشي للأمام على أطراف الأصابع .
- المشي للأمام على خط مرسوم بالجير على مشط القدم

الدقة :-

- التصويب بالطوق على هدف (كرة) .
- التصويب بالكرة على هدف (كرة) .

التوافق :-

- ضرب ولقف الكرة على حائط .
- تنطيط الكرة بالقدم على حائط .

الختام: أداء تمرينات التهدئة – أداء التحية - الإنصراف

<table>
<tr><th colspan="3">عدد الطلاب</th><th rowspan="2">الحصة</th><th rowspan="2">الفصل</th><th rowspan="2">اليوم والتاريخ</th><th colspan="3">عدد الطلاب</th><th rowspan="2">الحصة</th><th rowspan="2">الفصل</th><th rowspan="2">اليوم والتاريخ</th></tr>
<tr><th>جملة</th><th>غائب</th><th>حاضر</th><th>جملة</th><th>غائب</th><th>حاضر</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

إخـــراج الدرس

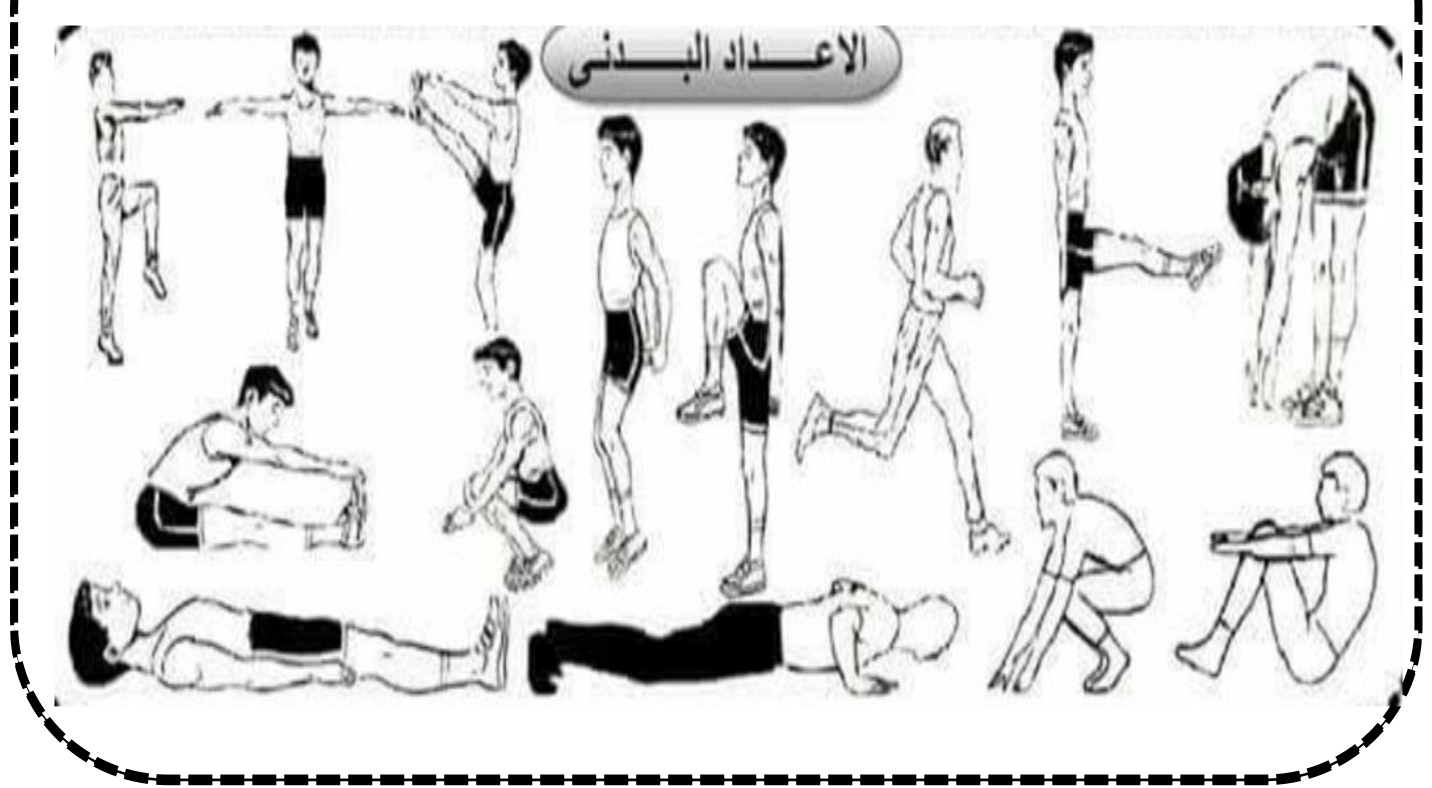
الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر داخل الملعب

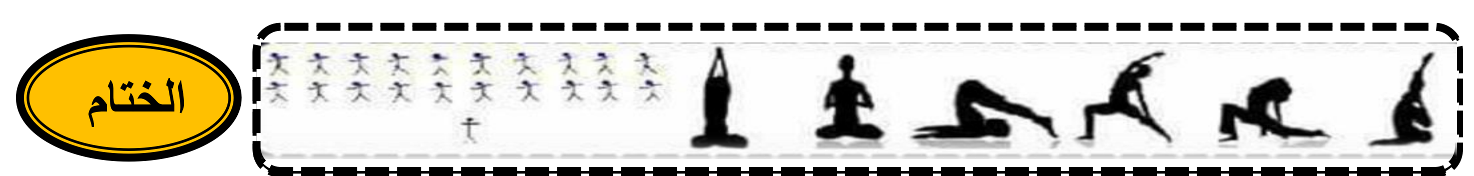
وتقوم المدرسة بالإشارة إلى مكان معين في الملعب

وتقوم الطالبات بالجري عكس هذا الاتجاه

النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى



الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس: العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م أو حسب المسافة المتاحة

رقم الدرس: ١

الصف / الثالث | الوحدة/ الأولى | تاريخ تنفيذ | من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تتعلم الطالبة العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م وتؤديهم بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبــة صغيــرة { لعبة مساكة الذيل }

الإعداد البدنـــى

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م أو حسب المسافة المتاحة

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية

١- تعليم تكنيك العدو (تمرينات الجرى الأساسية) .

٢- تعليم المراحل الفني للعدو فى ١٠٠م (مرحلة سرعة رد الفعل - زمن تزايد السرعة – زمن الاحتفاظ بسرعة الحركة – زمن انهاء السباق) .

٣- تعليم العدو فى منحنى (وفيه تتجه القدم اليسرى للداخل للمساعدة في توجيه العدو وكذلك القدم اليمنى حتى يكون الدفع لاتجاه الداخل لمقاومة القوة الطاردة ، الجذع يميل للداخل وتعمل الذراع اليمنى بمدى أكبر من اليسرى ، يرتفع الكتف الأيمن عن الأيسر وتميل الرأس للداخل) .

٤- تعليم المراحل الفنية للعدو ٢٠٠ م (هي نفس المراحل الفنية لسباق ١٠٠م ، والفارق الوحيد هو أن مرحلة تحمل السرعة أطول عن سباق ١٠٠م ، والعدو ٢٠٠ م يتم من أول منحنى المضمار بعكس ١٠٠م الذي يتم في خط مستقيم) .

النشـــاط التطبيقي :-

١- عمل سباق في العدو لمسافة قصيرة

٢- عمل سباق في العدو 100 متر بين الطالبات واختيار الفائزات وعمل سباق للفائزات لاختيار فائزة واحدة .

الختام

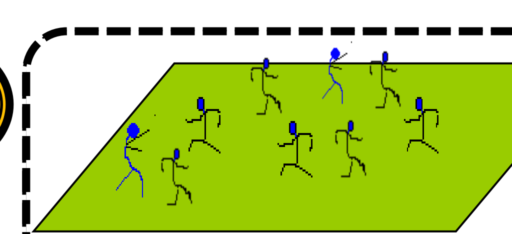
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخــــراج الدرس

الإحماء

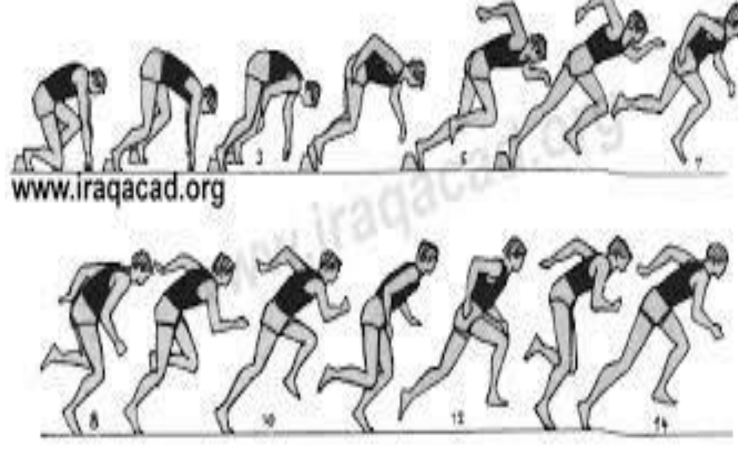
تربط كل طالبة حبل قصير خلف البنطلون بحيث يخرج جزء منه للخارج لعملية المسك ، وتعين طالبتين صيادين ، وعند الإشارة تجرون الطالبات في الملعب تحاولن الهروب من الصيادين والاحتفاظ والطالبة التى تفقد الحبل تخرج من اللعبة .





النشـــاط التعليـمى والتطبيـــقى









موضوع الدرس | العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م أو حسب المسافة المتاحة | رقم الدرس | ٢

أجزاء الدرس

الصف / الثالث | الوحدة/ الأولى | تاريخ التنفيذ | من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس		
	معرفي	أن تتعرف الطالبة على العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م وطريقة الأداء السليمة
	مهاري	أن تتعلم الطالبة العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م وتؤديهم بطريقة سليمة
	وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الاحماء

لعبة صغيرة { فوق وتحت }

الإعداد البدني

سرعة -: ....

رشاقة -: ....

مرونة -: ....

قوة -: ....

تحمل -: ....

النشاط التعليمي والتطبيقي

موضوع الدرس

العدو ١٠٠ – ٢٠٠ م أو حسب المسافة المتاحة

الخطوات التعليمية

١- تعليم تكنيك العدو (تمرينات الجرى الأساسية) .

٢- تعليم المراحل الفني للعدو فى ١٠٠م (مرحلة سرعة رد الفعل - زمن تزايد السرعة – زمن الاحتفاظ بسرعة الحركة – زمن انهاء السباق) .

٣- تعليم العدو فى منحنى (وفيه تتجه القدم اليسرى للداخل للمساعدة في توجيه العدو وكذلك القدم اليمنى حتى يكون الدفع لاتجاه الداخل لمقاومة القوة الطاردة ، الجذع يميل للداخل وتعمل الذراع اليمنى بمدى أكبر من اليسرى ، يرتفع الكتف الأيمن عن الأيسر وتميل الرأس للداخل) .

٤- تعليم المراحل الفنية للعدو ٢٠٠ م (هي نفس المراحل الفنية لسباق ١٠٠م ، والفارق الوحيد هو أن مرحلة تحمل السرعة أطول عن سباق ١٠٠م ، والعدو ٢٠٠ م يتم من أول منحنى المضمار بعكس ١٠٠م الذي يتم في خط مستقيم) .

النشاط التطبيقي :-

١-عمل سباق في العدو لمسافة قصيرة

٢-عمل سباق في العدو 100 متر بين الطالبات واختيار الفائزات وعمل سباق للفائزات لاختيار فائزة واحدة .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

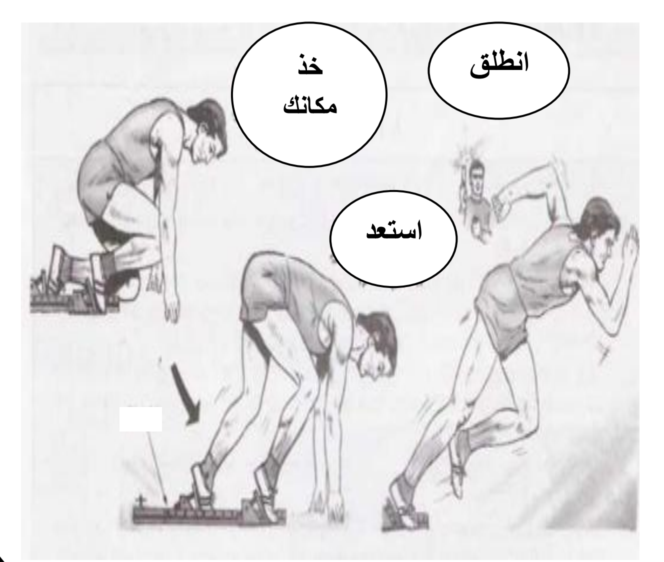
إخـــراج الدرس

الإحماء

تجري الطالبات في انتشار حر بعد الصافرة تشير المعلمة بيدها لأعلى أو لأسفل، فتقوم الطالبات بالجلوس على أربع إذا أشارت لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عالياً إذا أشارت لأسفل ..... وهكذا .



النشـــاط التعليـمى والتطبيــقى





الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى)	رقم الدرس	٣
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ التنفيذ	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى) وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على أداء التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى) بالطريقة السليمة
وجدانى	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

الاحماء

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

لعبـــة صغيـــرة { سباق تبادل الأماكن }

الإعداد البدنى

سرعة :- ....
رشـاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس
التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى)

النشــاط التعليــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم المبتدأة باستخدام التتابعات الصغيرة التي تبدأ فيها بعد انتهاء الزميلة من أداؤها (التتابع الزجزاجي) .
٢. تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .
٣. التركيز على إتقان الطريقة البصرية .
٤. توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

النشاط التطبيقى :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طالبات يقوم كل فريق على حدة بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

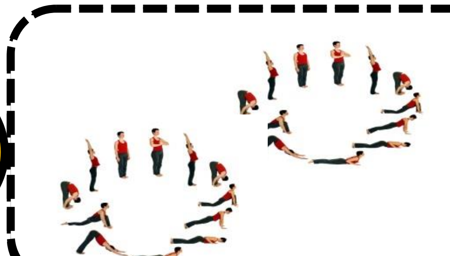
إخـــراج الدرس

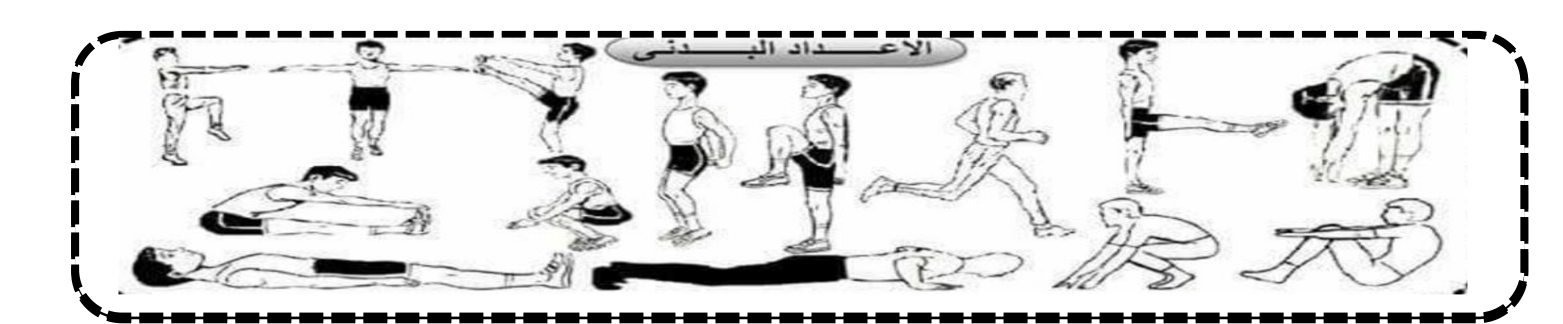
الإحماء

يقسم الفصل ثلاث مجموعات في دوائر ويؤدي الجري في المكان

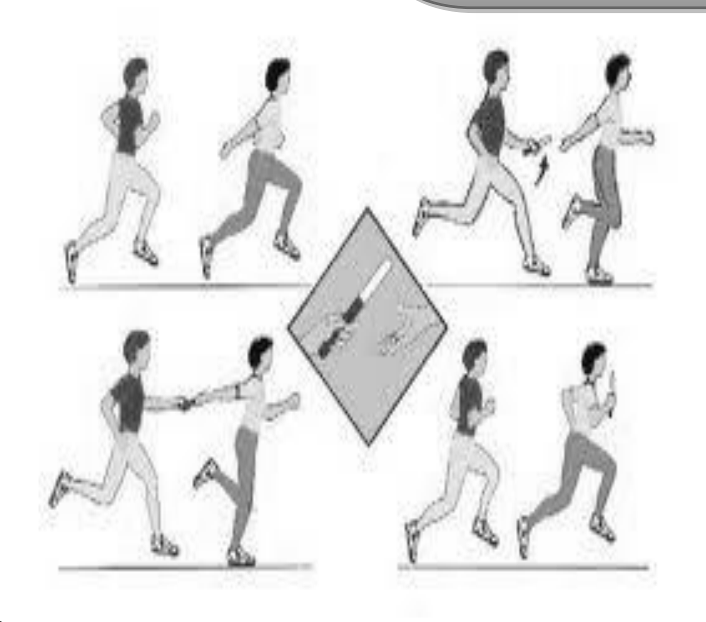
وعند سماع الصافرة يتم تبديل أماكن الفرق

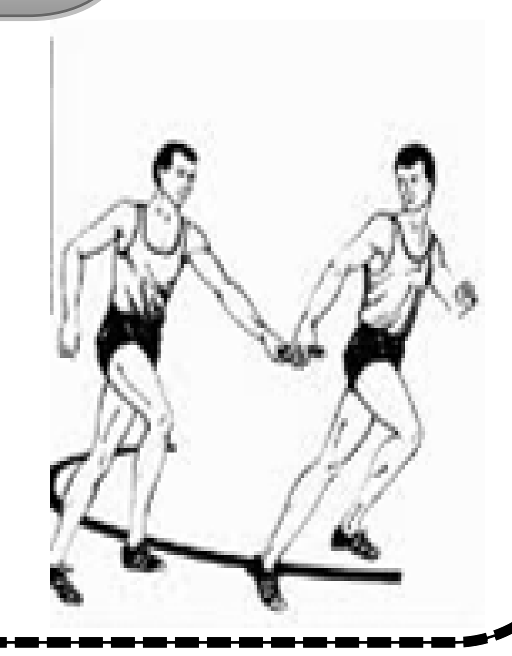
في اتجاه عقارب الساعة .



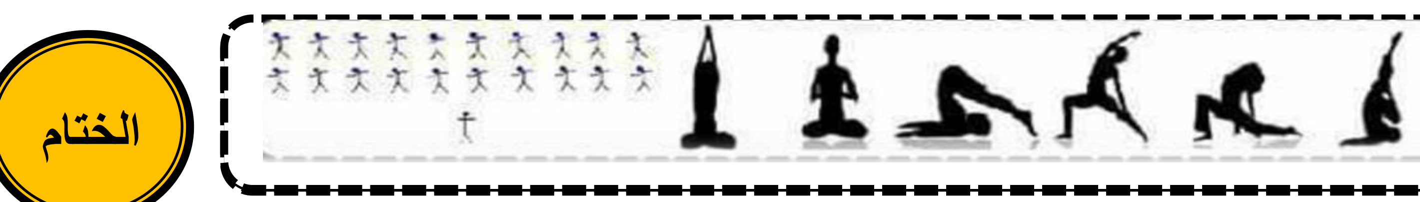


النشـــاط التعليمي والتطبيقي









أجزاء الدرس

موضوع	التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى)	رقم الدرس	٤
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى) وطريقة الأداء السليم
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على أداء التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى) بالطريقة السليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة (تتابع الوثب من فوق الكراسي)

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قـــوة :- ....

تحمل :- ....

موضـــوع الدرس

التتابع ٤ × ٥٠ (مكوكى أو دائرى)

النشــاط التعليـــمي والتطبيــــقي

الخطوات التعليمية :-

١ـ تعليم المبتدأة باستخدام التتابعات الصغيرة التي تبدأ فيها بعد انتهاء الزميلة من أداؤها (التتابع الزجزاجي) .

٢ـ تعليم التسليم والتسلم من الوقوف ثم من المشي ثم من الجري الخفيف ثم من الجري السريع وتصحيح الأخطاء .

٣ـ التركيز على إتقان الطريقة البصرية .

٤ـ توزيع أفراد الفريق حسب إمكانيتهم .

النشاط التطبيقى :-

يقسم الفصل إلى فرق تتابع كل مجموعة مكونة من أربع طالبات يقوم كل فريق على حدة بعمل التتابع وفي النهاية تحدد أحسن الفرق .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

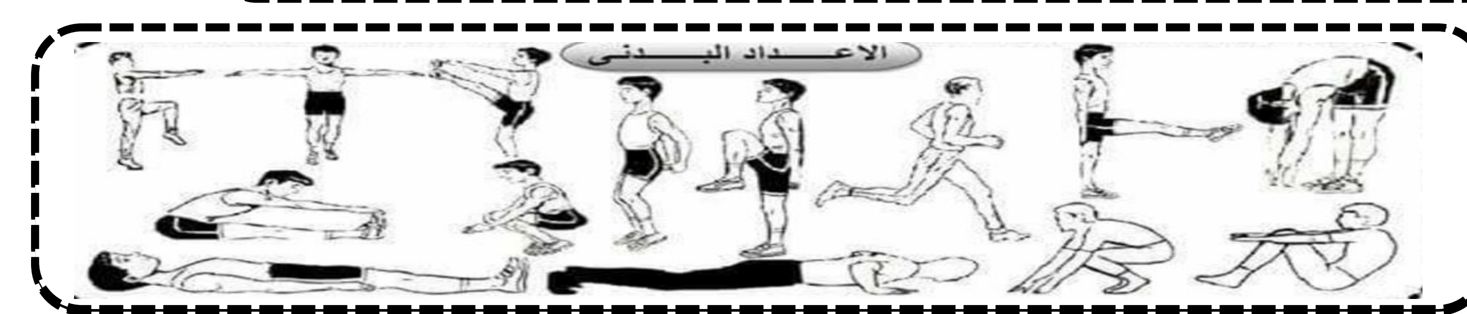
إخـــراج الدرس

الإحماء

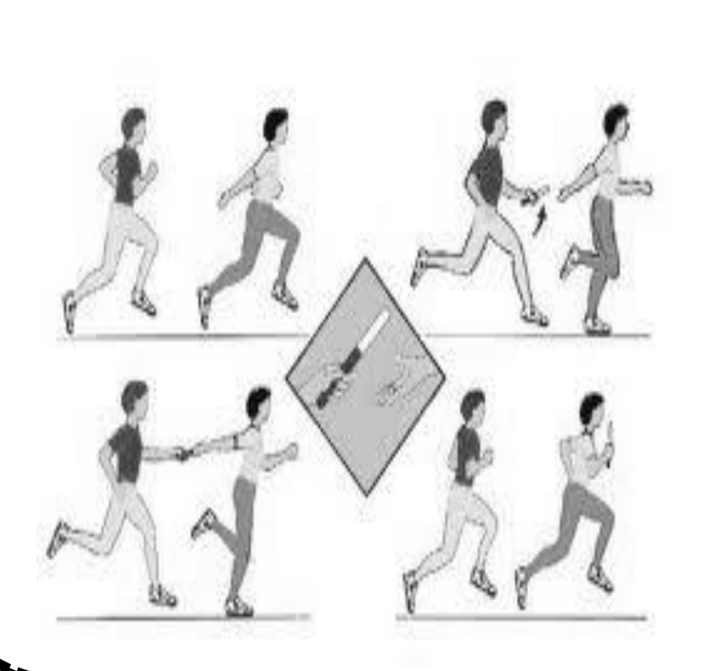
يقسم الفصل قطارين أمام كل منها ٢ كرسي بينهما مسافة ٣م

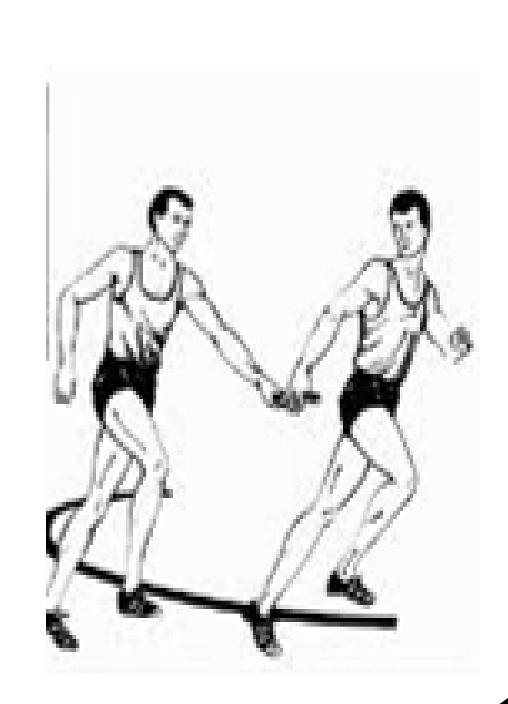
وعند سماع الصفارة يبدأ التتابع مع الوثب بالصعود فوق الكرسي

ويكرر لمعرفة الفريق الفائز



النشـــاط التعليمي والتطبيقي






الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل)	رقم الدرس	٥
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ..../...../....... الي ..../...../.......

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على مهارة الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على أداء الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل) بالطريقة السليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيير الملابس

الإحماء

لعبة صغيرة { أحسن توازن }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

موضوع الدرس

الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل)

النشاط التعليمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥: ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين متباعدتين .
٣. التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب .
٤. الاقتراب ثلاث خطوات ثم تعدية مانع موجود في بداية الحفرة .
٥. الاقتراب ٩ خطوات والارتقاء والهبوط بالحفرة .
٦. أداء الوثب الطويل من الاقتراب الكامل .

النشاط التطبيقي :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائزة الأولى لكل مجموعة .

الختام

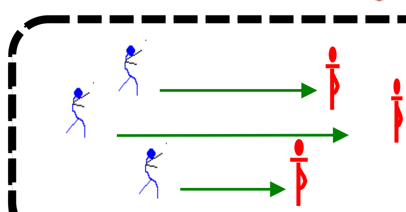
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر في الملعب وعندما تعطي المعلمة الإشارة تقف الطالبات على قدم واحدة وتعد إلى عشرة وتشجع المعلمة الطالبة صاحبة أحسن توازن .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

أجزاء الدرس

موضوع الدرس	ثقافية رياضية – التقويم والقياس	رقم الدرس	٦
الصف / الثالث	الوحدة/ الأولى	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارات الأداء وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	أن تؤدى الطالبة اختبارات الأداء بطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة { العقدة }

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشـاقة :- ....
مرونـة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

موضــــوع الدرس

التقويم والقياس

النشـــاط التعليـــميو التطبيقي

اسم الاختبار :

عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض .

طريقة الأداء :

تتخذ الطالبة وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء تأخذ وضع خذ مكانك ثم استعد ومع صافرة المعلمة تقوم الطالبة بالعدو إلى أن تتخطى خط النهاية .

اسلوب التقدير :

تسجيل الزمن الذى استغرقته الطالبة من لحظة الانطلاق حتى تخطى خط النهاية .

الختام

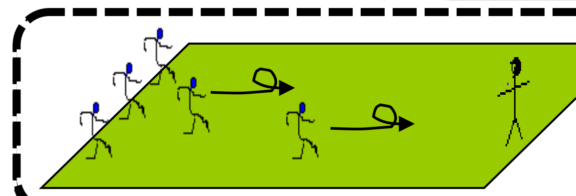
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

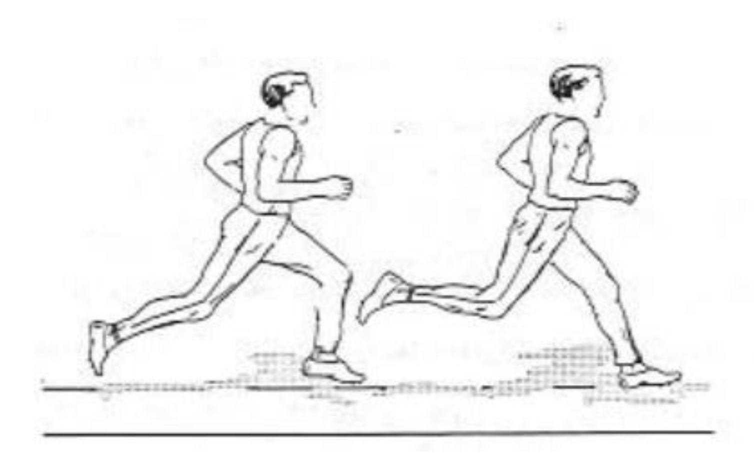
الإحماء

الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة تقوم كل طالبة باللف دورة كاملة حول نفسها ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي







أجزاء الدرس

موضوع الدرس	الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل)	رقم الدرس	١
الصف / الثالث	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ..../..../........ الى ..../..../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على مهارة الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تكون الطالبة قادرة على أداء الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل) بالطريقة السليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبة صغيرة { لعبة المحطات }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قوة :- ....

تحمل :- ....

موضوع الدرس

الوثب الطويل (من القرفصاء من الاقتراب الكامل)

النشاط التعليمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. اكتشاف قدم الارتقاء :- الوثب لأعلى على قدم واحدة من اقتراب قصير ٥: ٧ خطوات والهبوط على القدم الحرة .
٢. الوثب لأعلى مع الهبوط على القدمين متباعدتين .
٣. التمرين السابق مع إطالة مسافة الاقتراب .
٤. الاقتراب ثلاث خطوات ثم تعدية مانع موجود في بداية الحفرة .
٥. الاقتراب ٩ خطوات والارتقاء والهبوط بالحفرة .
٦. أداء الوثب الطويل من الاقتراب الكامل .

النشاط التطبيقي :-

عمل مسابقات في الوثب الطويل بين المجموعات وتحديد الفائزة الأولى لكل مجموعة .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

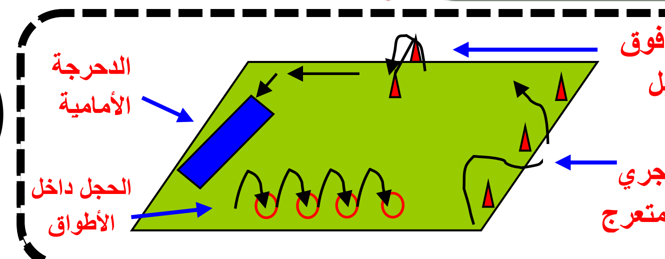
الإحماء

المحطة الأولى: الوثب من فوق الحبل .

المحطة الثانية: الدحرجة الأمامية على المرتبة.

المحطة الثالثة: الحجل داخل الدوائر .

المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الأقماع .





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام





موضوع الدرس	الوثب الطويل (بالطريقة السرجية من الاقتراب الكامل)
رقم الدرس	٢
الصف / الثالث	الوحدة/ الثانية
تاريخ تنفيذ الدرس	من ..../...../..... الي ..../...../.....

أجزاء الدرس

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على مهارة الوثب الطويل (بالطريقة السرجية من الاقتراب الكامل) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تقوم الطالبة بأداء مهارة الوثب الطويل بالطريقة السرجية وبطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلي الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيــرة { المروحة }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشاقة :- ....

مرونة :- ....

قــوة :- ....

تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس

الوثب الطويل (بالطريقة السرجية من الاقتراب الكامل)

النشــاط التعليـمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. تحديد قدم الارتقاء ثم الجري والارتقاء للمس أداة معلقة .
٢. ربط الاقتراب بالارتقاء (العدو ثم الوثب على قدم واحدة لتعدية حاجز) .
٣. عمل المهارة على عارضة منخفضة .
٤. عمل المهارة على العارضة بالارتفاع المطلوب .
٥. عمل المهارة من الاقتراب الكامل .

النشاط التطبيقى :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة وتقوم كل طالبة بأداء المهارة على حدى

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

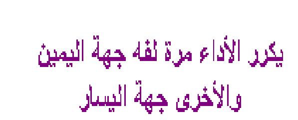
إخـــراج الدرس



تجري الطالبات في المحل في انتشار حر مواجه للمعلمة

وعند سماع الصافرة تقوم كل طالبة بالوثب عاليا

ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المعلمة





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس	موضوع	الوثب الطويل (بالطريقة السرجية من الاقتراب الكامل)	رقم الدرس	٣
	الصف / الثالث	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ	من ...../...../........ الي ...../...../........

أهداف الدرس	
معرفي	أن تتعرف الطالبة على مهارة الوثب الطويل (بالطريقة السرجية من الاقتراب الكامل) وطريقة الأداء السليمة
مهاري	أن تقوم الطالبة بأداء مهارة الوثب الطويل بالطريقة السرجية وبطريقة سليمة
وجداني	الإحساس بالثقة بالنفس والعمل الجماعي والقيادة وروح الفريق والمنافسة الشريفة

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة سباق مسك الكرة

الإعداد البدني

سرعة -: ....

رشـاقة -: ....

مرونـة -: ....

قـــوة -: ....

تحمـل -: ....

مـوضـــوع الدرس

الوثب الطويل (بالطريقة السرجية من الاقتراب الكامل)

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. تحديد قدم الارتقاء ثم الجري والارتقاء للمس أداة معلقة .
٢. ربط الاقتراب بالارتقاء (العدو ثم الوثب على قدم واحدة لتعدية حاجز) .
٣. عمل المهارة على عارضة منخفضة .
٤. عمل المهارة على العارضة بالارتفاع المطلوب .
٥. عمل المهارة من الاقتراب الكامل .

النشاط التطبيقى :-

يقف الفصل في قاطرة وعلى بعد مناسب من العارضة وتقوم كل طالبة بأداء المهارة على حدى

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

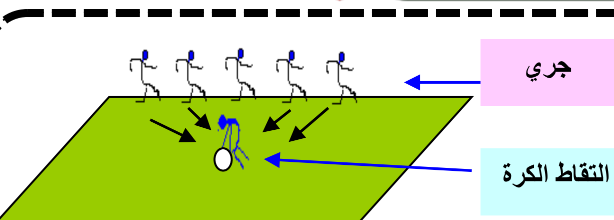
إخـــراج الدرس

الإحماء

تجري الطالبات حول الملعب وفي منتصف الملعب كرة

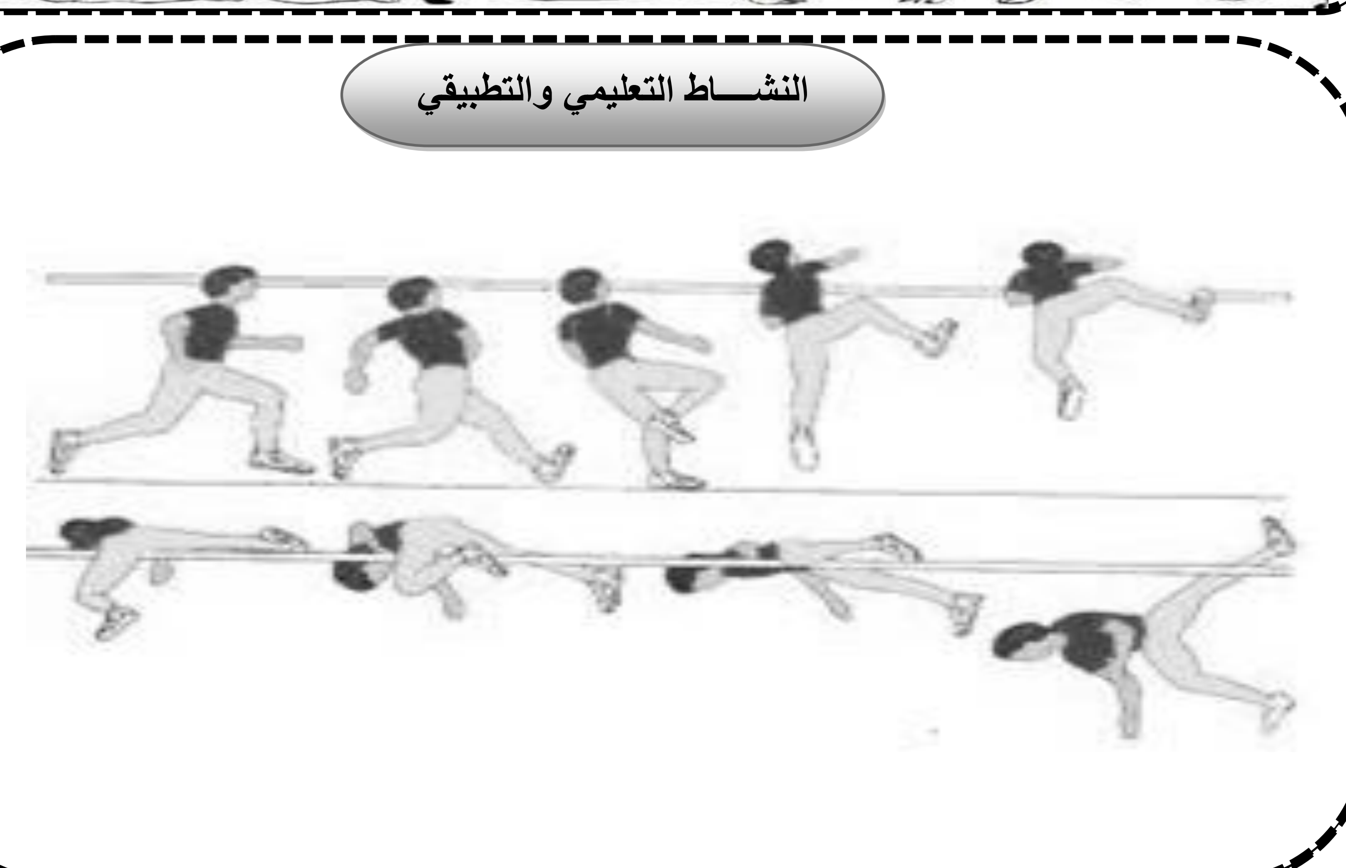
وعند سماع الصافرة تجري الطالبات نحو الكرة لمسكها

والطالبة التى تصل أولاً تصبح هى الفائزة .

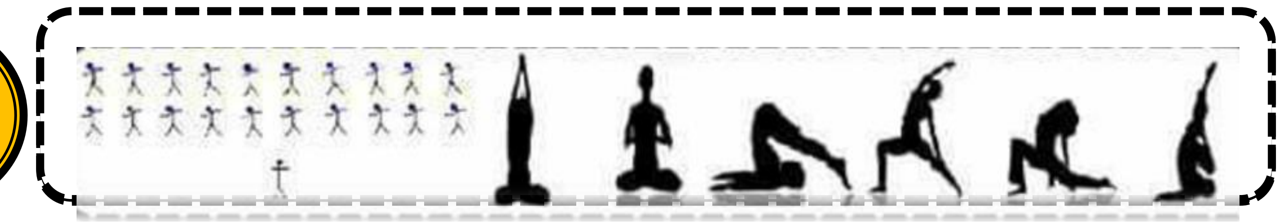




النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس

موضوع الدرس	دفع الجلة من الثبات ومن الحركة	رقم الدرس	٤
الصف / الثالث	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على كيفية دفع الجلة من الثبات ومن الحركة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تقوم الطالبة بأداء دفع الجلة من الثبات ومن الحركة بالطريقة الصحيحة
وجداني	أن تشعر الطالبة بأهمية خلق الإيثار والابتعاد عن حب النفس

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغيرالملابس

الإحماء

لعبــة صغيــرة صفارة صفارتين

الإعداد البدنى

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قــوة :- ....
تحمـل :- ....

موضـــوع الدرس
دفع الجلة من الثبات ومن الحركة

النشــاط التعليـــميو التطبيقي

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم كيفية حمل الأداة ثم التصويب على هدف ثم دفعها لأبعد مسافة .
٢. نقل الأداة من يد لأخرى من الوقوف .
٣. رمي الأداة لأعلى باليد اليمنى ولقفها باليد اليسرى مع ثني الركبتين أثناء الدفع وأثناء الالتقاط .
٤. دفع الأداة من الثبات باليدين بمواجهة مقطع الرمي .
٥. (الوقوف فتحاً) ترك الأداء تسقط ثم بسرعة محاولة التقاطها .
٦. تعليم المسكة الصحيحة والحمل .
٧. تعليم طريقة ووضع الدفع الصحيح .

النشاط التطبيقى :-

عمل مسابقات بين الطالبات فى رمي الأداء من الثبات بمواجهة الجسم لمقطع الرمى وإختيار أحسن مسافة .

الختام

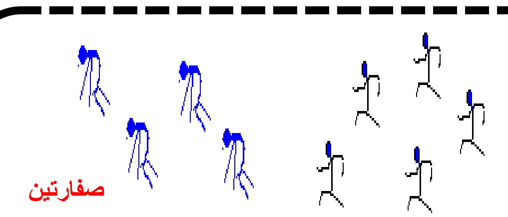
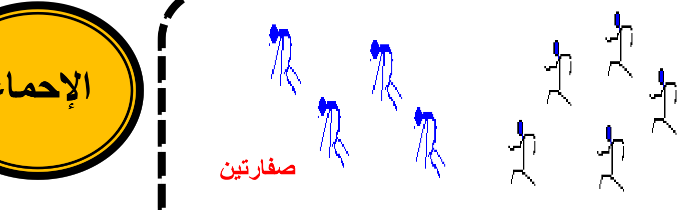
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

الإحماء

تنتشر الطالبات في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرسة صفارة واحدة تجري الطالبات في المحل وعند إطلاق صفارتين تجلس الطالبات جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرسة .

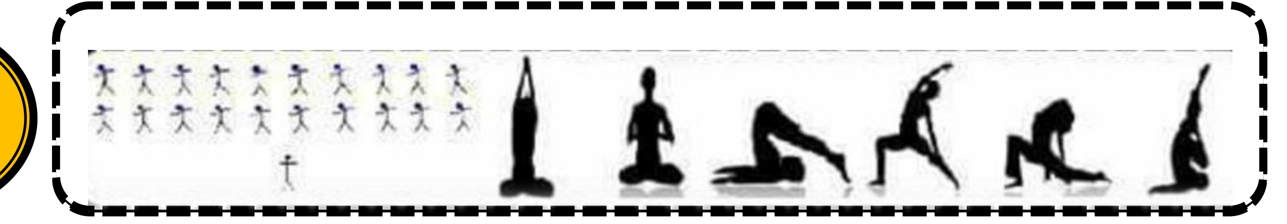





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس	موضوع الدرس	دفع الجلة من الثبات ومن الحركة	رقم الدرس	٥
	الصف / الثالث	الوحدة/ الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس	من ....../...../........ الي ....../...../........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على كيفية دفع الجلة من الثبات ومن الحركة وطرق الأداء السليمة
مهاري	أن تقوم الطالبة بأداء دفع الجلة من الثبات ومن الحركة بالطريقة الصحيحة
وجداني	أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة وتتقبل توجيهات المعلمة برضا والقدرة على العمل الجماعى

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة { سباق الثعابين }

الإعداد البدني

سرعة :- ....

رشـاقة :- ....

مرونـة :- ....

قـــوة :- ....

تحمـل :- ....

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

موضـــوع الدرس

دفع الجلة من الثبات ومن الحركة

الخطوات التعليمية :-

١. تعليم كيفية حمل الأداة ثم التصويب على هدف ثم دفعها لأبعد مسافة .
٢. نقل الأداة من يد لأخرى من الوقوف .
٣. رمي الأداة لأعلى باليد اليمنى ولقفها باليد اليسرى مع ثني الركبتين أثناء الدفع وأثناء الالتقاط .
٤. دفع الأداة من الثبات باليدين بمواجهة مقطع الرمي .
٥. (الوقوف فتحاً) ترك الأداء تسقط ثم بسرعة محاولة التقاطها .
٦. تعليم المسكة الصحيحة والحمل .
٧. تعليم طريقة ووضع الدفع الصحيح .

النشاط التطبيقى :-

عمل مسابقات بين الطالبات فى رمي الأداء من الثبات بمواجهة الجسم لمقطع الرمى وإختيار أحسن مسافة .

الختام

أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــــراج الدرس

الإحماء

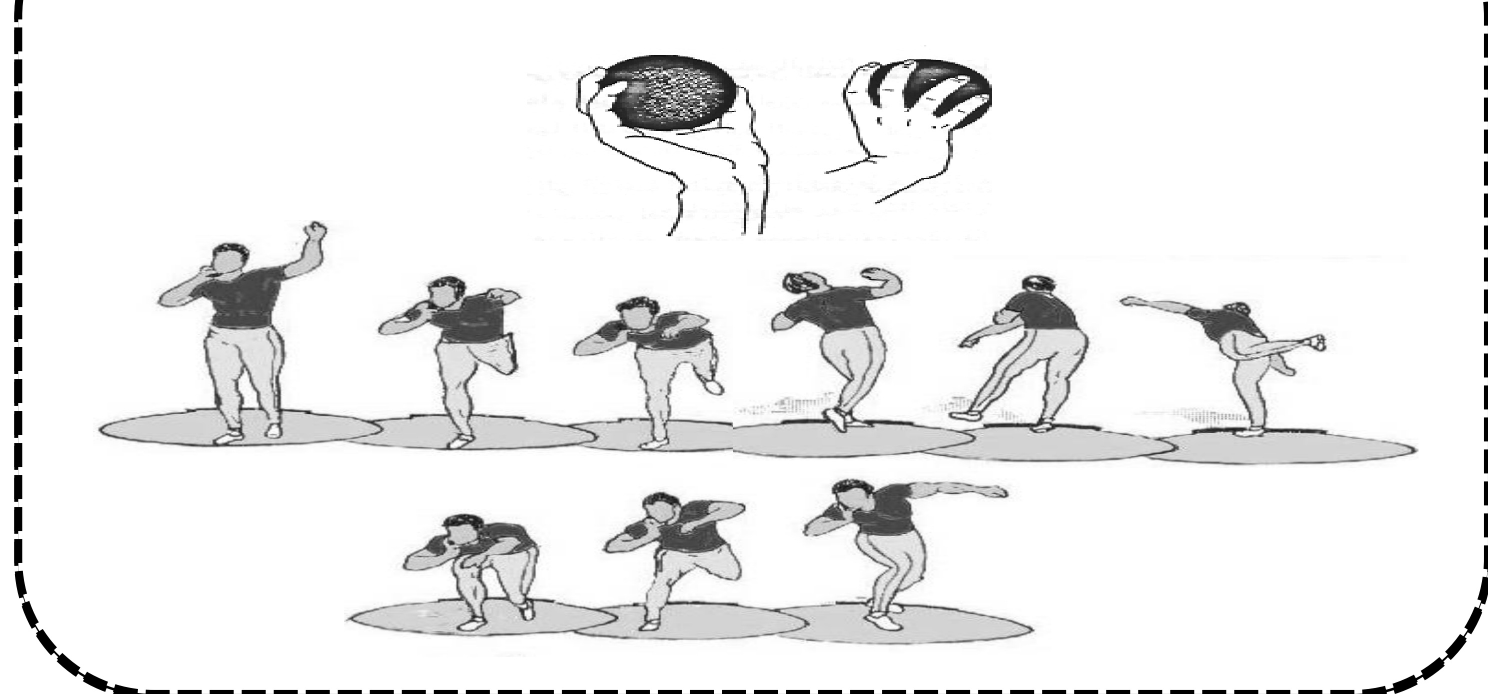
تقسم الطالبات إلى ٤ مجموعات المجموعة الأولي والثانية تؤدى انبطاح مائل

المجموعة ألثالثه والرابعة تقوم بالزحف من تحت ألمجموعه الأولى والثانية

المجموعة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة ٠٠٠ يتم التبديل بين المجموعات



النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام



أجزاء الدرس		
موضوع الدرس	التقييم والقياس – اختبارات الأداء المهارى	رقم الدرس ٦
الصف / الثالث	الوحدة/الثانية	تاريخ تنفيذ الدرس من ....../....../......... الي ....../....../.........

أهداف الدرس

معرفي	أن تتعرف الطالبة على بعض اختبارت الأداء المهارى وطريقة الأداء السليم لها
مهاري	فى نهاية الوحدة ينبغى أن تؤدى الطالبة بعض اختبارت الأداء المهارى بطريقة سليمة
وجداني	فى نهاية الوحدة ينبغى أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا والثقة بالنفس .

أعمال إدارية :- نزول الطالبات إلى الملعب – اخذ الغياب – تغير الملابس

الإحماء

لعبـــة صغيـــرة لعبة سجل هدفك

الإعداد البدني

سرعة :- ....
رشاقة :- ....
مرونة :- ....
قـــوة :- ....
تحمـل :- ....

موضـــــوع الدرس

التقييم والقياس

النشـــاط التعليـــمي والتطبيقي

اسم الاختبار :

عدو ٥٠ متر من البدء المنخفض .

طريقة الأداء :

تتخذ الطالبة وضع البدء المنخفض خلف خط البدء وعند سماع اشارة البدء تأخذ وضع خذ مكانك ثم استعد ومع صافرة المعلمة تقوم الطالبة بالعدو إلى أن تتخطى خط النهاية .

اسلوب التقدير :

تسجيل الزمن الذى استغرقته الطالبة من لحظة الانطلاق حتى تخطى خط النهاية .

الختام

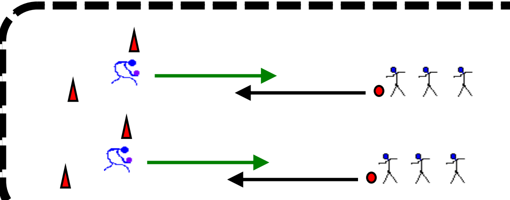
أداء تمرينات التهدئة – المرجحات بأنواعها – أداء التحية - الانصراف

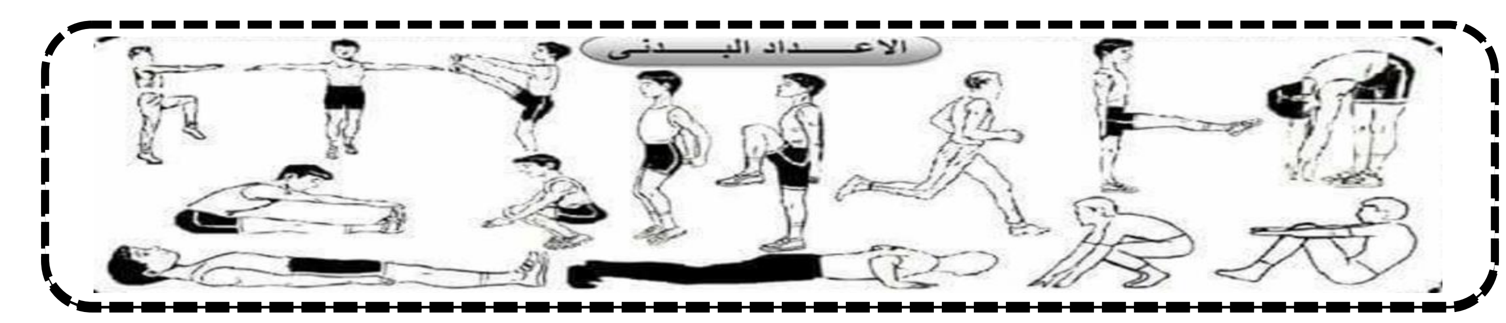
اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب			اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	عدد الطلاب		
			حاضر	غائب	جملة				حاضر	غائب	جملة

إخـــراج الدرس

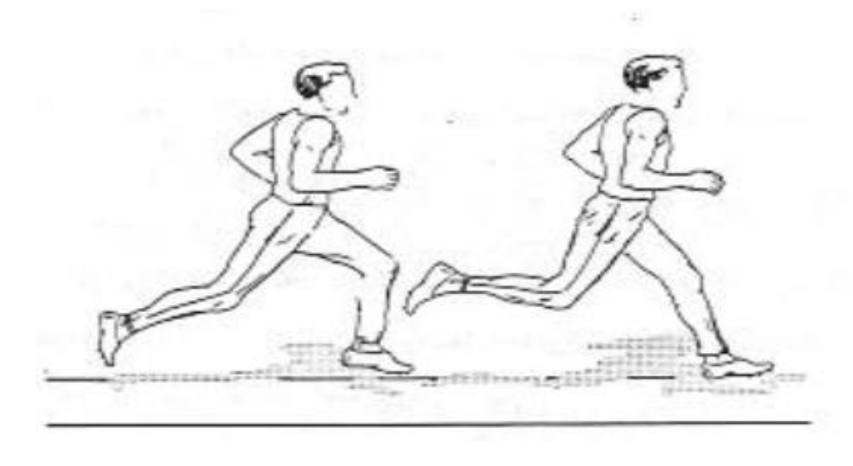
الإحماء

يقسم الفصل إلى ٣ مجموعات متساوية ، أمام كل مجموعة مرمى ، توضع طالبة تمثل (حارس مرمى) ، تبدأ اللعبة بتمرير الحارس الكرة إلى أحد أفراد مجموعته والتى تقوم بتثبيت الكرة بالقدم ثم التصويب على المرمى لتسجيل الهدف ، من تستطيع التسجيل تصبح هى الحارس





النشـــاط التعليمي والتطبيقي



الختام

